سروشت و تەندروستی

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی

صالحی سروشت



چاپی سێیەم

2014

سروشتو تەندرووستی

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی

صالحی سروشت

چاپی سێیەم

٢٠١٣

سروشت‌و تەندروستی

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی: صالح عبدالله ئەشکەنەیی

چاپی سێهەم

شوێنی چاپ: بەیرووت – لوبنان

تیراژ: ٢٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (٢٢٣٠)ساڵی (٢٠٠٩)ی پێدراوە

نرخی (١٧٠٠٠) دینارە

بە ناوی خوای پەروەردگاری میهرەبان

پێشەکی چاپی سێهەم

سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگای بەتوانا، درود و سەلام بۆ گیانی پاکی پێشەوای مرۆڤایەتی، ڕووناك کەرەوەی دڵە تاریکەکان و ڕێ نیشاندەری شوێن کەوتوانی و رەحمەت و خێر بۆ تەواوی مرۆڤەکانی سەرزەوی. ڕێز و خۆشەویستیم بۆ خوێنەری ئازیز و خاوەن کتێبخانەکانی کوردستان کەبەو شێوە پێشوازیان لەنوسینەکانم و بەرهەمەکانم کرد، بەتایبەت کتێبی سروشت و تەندروستی، کەزیاتر بۆتە هاندەرم بۆ کارکردن لەو بوارە. منیش بڕیارمدا کەلەچاپی سێهەمدا هەڵە گیری تەواو و زیاد کردنێکی بەرچاو لەچەندان باس و بابەت بکەم بۆ ئەوەی کەوا خوێنەری بەڕێز سودی زیاتر وەربگرێ لەو چاپەی سێهەم وەبەزیادکردنی چەند بابەت و زانیاری تازەوە دەیخەمە بەردەستی خوێنەری بەڕێز. بەڵام دیسانەوە دڵنیام کەبێ هەڵە نابێت، چونکە تەنها خوای گەورەیە هەڵە ناکات. وە داوای لێ بوردن و چاوپۆشی دەکەم لەهەڵە و کەمو کوڕیەکان. لێرەدا دەمەوێ ئیشارەبەوە بکەم کەبۆ هەر باسێك لەنەخۆشیەکان پێناسەیەکی کورت و هەندێ باسی کارە سەرەکیەکانی بەشەکانی لاشە دەکەین بۆ ئەوەی کەوا بەزمانی سادە و باسکردنێکی سادەی سەرەتای دوور لەووشەی نامۆ و سەختەکانی بواری زانستی پزیشکی چەند شتێك بنوسن بۆئەوەی خوێنەری خۆشەویست لەهەر ئاستێکی تێگەیشتن و لەهەر قۆناغێکی خوێندن دابێت بتوانێت سودی لێ وەربگرێت، و شتێك وەربگرێ بۆ خۆپاراستن، و چارەسەرە سەرەتای و سروشتیەکان و بەرچاو ڕوونی و هۆشیاریەکی تەندروستی پەیدا بکات بەخوێندنەوەی ئەم باسانە.

١٢/ ٧/ ٢٠١٣ ز.

صالح عبدالله

پێشەکی نووسەر بۆ چاپی دووەم

سوپاس و ستایش بۆ خوای پەروەردگاری بوونەوەر کەوا هێز و توانای پێ بەخشیم بۆ ئەوەی جارێکی تر ئەم پەرتووکە بەچاپ بگەیەنمەوە و بیخەمەوە بەر دەستی ئێوەی ئازیز بەمەبەستی گەیاندنی زۆرترین بڕ لە زانیاری لەم بوارەدا، وە هەروەها دەمەوێت سوپاس و پێزانینی خۆم ئاراستەی سەرجەم ئەو بەڕێزانە بکەم کە یارمەتیان داوم لە بەچاپ گەیاندنەوەی ئەم پەرتووکە بە تایبەتی خوێنەری بەڕێز کەوا پاش ئەوەی چاپی یەکەم بەم ماوە کورتە لە بازارا نەما، ئەمە زیاتر هاندەر بوو بۆ ئەوەی جارێکی تر بە شێوازێکی نوێتر و کۆمەڵێ زانیاری تازە ئەم پەرتووکە بەچاپ بگەینمەوە، وە لەم چاپەدا هەوڵی ئەوە دراوە کەوا ئەو هەڵانەی کە لە چاپی یەکەم دا هەبوون ڕاست بکرێنەوە لەگەڵ زیاد کردنی هەندێ زانیاری تری بەسوود بۆ ئێوەی بەڕێز.

سوپاس بۆ پەروەردگار کەوا توانیومانە شتێك بنووسین کەوا جێگەی ڕەزامەندی ئێوەی بەڕێز بێت و دەست خۆشیمان لێ بکرێت لە لایەن زۆربەی ئەو بەڕێزانەی کەوا ئەم پەرتووکەیان خوێندۆتەوە و سوودیان لێ بینیوە. وە هیوای تەندروستی و سەلامەتی بۆ هەموو لایەك دەخوازم.

داواکارم لە خوای پەروەردگار کە هێز و توانام پێ ببەخشێت بۆ بەچاپ گەیاندنی بەرهەمی زیاتر و باشتر وە داوام لە ئێوەی ئازیز ئەوەیە کە بێبەشمان نەکەن لە دوعای بەخێر، لەگەڵ داوای لێبوردن لە هەر هەڵەو کەم و کوڕیەك کە هەبێت.

بەهیوای بەختەوەری و تەندروستی باش بۆ گشت لایەك.

صالح عبدالله ابراهیم

هەولێر \ ٢٠١٠

پێشەکی نوسەر بۆ چاپی یەکەم

وەرن با لەگەڵ سروشت ئاشت بینەوە دەنائێمە زەرەر دەکەین؛ لەم کتێبە دا رێژەیەکی زۆر ڕووەك و خۆراکی دەرمانی دەنوسین کە سوود و دەرمانی سەر سورهێنەری تیا دەست نیشان کراوە کە هەر لە زانست و نوسراوەکانی (بوقرا ط) ی یۆنانی باوکی زانستی پزیشکی و (أبوعلی سینا) و (رازی) و چەندان زانای بواری دەرمانی سروشتی تەنانەت توێژینەوە و نوسراوەکانی ئەم ساڵیش سودیان لێ وەرگیراوە بۆئەم کتێبە بۆیە دەڵێم :-

لە هەر گوڵزارێ چەپکێ گوڵی جوان
لای هەر عەتارێ چەند بۆنی شادان
لەلای پسپۆڕ و توێژەرەوەکان
کۆم کردۆتەوە و وەکو دیاریەك
ئەیدەمە دەست عاشق سروشتان

پێشکەش بێت بە ڕوحی پاکی دایکم
کە هەر ئەوبوو سروشتی جوانی پێ ناساندم.

پێشەکی د. اسماعیل بۆ چاپی یەکەم

بە ناوی خوای گەورەو میهرەبان

هەر لەو کاتەی خوای گەورە مرۆڤی هێناوەتە سەر ڕوی زەوی هەموو پێداویستیەکانی بۆ دابین کردووە و زەوی بە جوانترین شێوە بۆ ڕازاندۆتەوە و خستویەتە ژێر دەستی بۆ بەردەوام بوونی لە ژیان، لەگەڵ گۆرانکاریەکانی سروشت و هاتنە کایەوەی مەترسیەکان توانیویەتی ڕوبەڕویان بێتەوەو لەگەڵ ئەم گۆرانکاریانە جەستەی مرۆڤ ڕوبەڕوی چەندین نەخۆشی بۆتەوە و بۆ مانەوەی پەنای بردۆتە بەر چەندین شێوازی چارەسەر. لە سەرەتا پێش هەموو شتێك بۆ چارەسەر پەنای بردۆتە بەر گژوگیا واتا (چارەسەری سروشتی). مرۆڤ بەو بیرو هۆشەی کە گەورەترین بەهرەی پەروەردگارە بۆی توانیویەتی چارەسەری چەندین نەخۆشی پێ بکات و بەردەوام بونی لە ژیان پێ ببەخشێت. وە بەهەمان شێوە پەروەردگار لە ڕێگەی (الهام) بۆ ئاژەڵەکانەوە توانیویانە چارەسەری خۆیان بە گژو گیا بکەن، بۆیە بەهۆی گەڕانەوە بۆ سروشت و چارەسەری نەخۆشی بە گژوگیا مرۆڤ ئەتوانێت تەمەنێکی ئاسوودە و پڕ خۆشی بژیت.

لەگەڵ دەست خۆشی لە برای نوسەری ئەم کتێبە (صالح عبدالله ابراهیم)بە پێویستی دەزانم کەوا سوپاسی بەڕێزیان بکەم بۆ ئەو خزمەتەی کەوا پێشکەشی ئێمەی کردووە. لەکلتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا دەبینین کەوا بە شێوەیەکی ناوازە نوسراوەتەوە وە ڕوون و ئاشکرایە کە تا ئەمرۆ هیچ کتێبێك بە زمانی شیرینی کوردی بەم قەبارەیە و بەم وردەکاریە نەنوسراوەتەوە.

لەبەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا مەزاجی مرۆڤ و گوڵ و گیا و میوە و خواردەمەنیەکان بە گشتی دیاری کراوە کە بەڕاستی گرنگترین هۆکاری چاك بوونەوەی نەخۆشی دەست نیشان کردنی مەزاجی کەسەکە و ئەو دەرمانانەیە کە بۆ چارەسەر بەکاری دەهێنێت وە باشترین خۆ پاراستن بە ناسینی مەزاجەوە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت.

لە بەشی دووەمی ئەم کتێبەدا ناوی زۆربەی هەرە زۆری نەخۆشیەکان بە زمانی کوردی و فارسی و عەرەبی نوسراوە لەگەڵ دەست نیشان کردنی چەندین دەرمان و

شتی سود بەخش بۆ هەر نەخۆشیەك بە شێوەیەكی سادە و ساكار نوسراوە و زۆربەی خەڵكی دەتوانن سوودی لێ وەربگرن بە تایبەتی شارەزایانی بواری چارەسەری سروشتی كەوا ژمارەی نەخۆشیەكان دەگاتە (١٨٧) نەخۆشی.
بەشی سێیەم لەم كتێبەدا باسی خواردنەكان و ڕووەكەكان دەكات كە هەرچەندە بە كورتی نوسراوە بەڵام جوانترین وردەكاری تێدا كراوە وەك دەبینین بۆ زۆربەی ڕووەكەكان مەزاج و بەرواری چنینەوە و شوێنی سەرەتایی و مێژوی دۆزینەوە و پێناسەی زۆربەی گوڵ و گیاكان كراوە.
وە وێنەی زیاتر لە (٩٠) گوڵ و گیا لە كۆتایی ئەم كتێبەدا دیاری كراوە وەك ئەلبومێكی وێنەیی سروشت. سەرجەمی ئەم خواردن و میوە و دەرمانانە (٢٠٥) دانەیە، بەڵام ئەوەی كە زۆر ناسراو بێت وێنەی بۆ دانەنراوە و پێناسە نەكراوە. ئەمە سەرەڕای دیاری كردنی سوود و زیان بۆ هەریەكەیان وە چەندان تێكەڵە لە گیا دەرمانیەكان دەبینین كەوا لەسەر بنەمای زانستی بە ڕێژە نوسراون، بۆیە بەڕاستی كاتێ وورد دەبیتەوە دەبینین كە تاكە پەرتووكە بەزمانی كوردی بەم شێوەیە نوسرابێت. وە بە زمانەكانی فارسی و عەرەبی نەم بینیوە كە بەم شێوەیە هەموو بوارەكان لەخۆ بگرێت. بۆیە جێگای دەست خۆشی و ڕێزە و بەڕاستی بۆشایەكی گەورەی لە كتێبخانەی كوردیدا پڕ كردۆتەوە هیوادارم وێنەی زۆر بێت.

اسماعيل مشير عثمان

بەڕێوبەری (ألاكادمية المفتوحة للطب التكميلي) مصری.

بەرپرسی لقی هەولێری كۆمەڵەی ڕووەك ناسانی كوردستان.

پێشەکی د. خالید بۆ چاپی یەکەم

بە ناوی خوای گەورەو میهرەبان

لەلای گەوهەر فرۆشە قیمەتی گەوهەر
هونەرمەند دەزانێ چەندەیە نرخی هونەر
هونەری بەخشینی زانیاری و زانست
لە هەر دەم و هەر پێنوسێك نایەتەدەر

کەمن ئەوانەی هەوڵی پاشەکەوتی زانست دەدەن، بە داخەوە زۆربەی خەڵکی لە هەوڵی پاشەکەوتی پارەو سامان دان تەنها بۆ خۆیان. مەگەر بە دەگمەن هەڵکەوێت کەسانێ کە وەك برای بەڕێز (صالح عبدالله ابراهیم) نوسەری ئەم کتێبە کە بەڕاستی بە هەوڵ وتێکۆشان و شەونخونی توانیویەتی ئەم بەرهەمە پڕ بایەخە بداتە دەستمان کە وەك دەبینین بە زمانی شیرینی کوردی کەمتر کتێب لەو بوارەدا لە چاپ دراوە لەگەڵ ئەوەی کەوا زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی کاری پێ دەبێت وە بگرە زەرورە بۆی. چونکە نەك هەر باسی نەخۆشی یان گیا دەرمانی کردبێت بەڵکو لە دەرگایەکی داوە کە تا ئێستا لەناو کتێبخانەی کوردیدا بەرچاو ناکەوێت کەسێکی تر لەو بابەتەی نوسیبێت کە ئەویش بنەما (الاخلاط)ی چوارینە وە مەزاجی مرۆڤ و مەزاجی هەموو جۆرە خواردنەکانە لەگەڵ هەرگوڵ و گیا و دەنك و ڕیشەی ڕووەك کە بۆ دەرمان دەشێت، کە بەڕای زۆربەی شارەزایانی پزیشکی گیا دەرمانی گرنگترین هۆکاری سەلامەتی و توش نەبوون بە نەخۆشی یان چاك بوونەوە لە نەخۆشی لەم خاڵەدایە کە پێی دەڵێن مەزاج.
بە خویندنەوەی ئەم کتێبە ڕۆشەنبیری تەندروستیمان زیاد دەکات و فێری خۆپاراستن و شارەزایی لە خواردەمەنیەکان و زانینی زۆربەی مادە و ڤیتامینەکان کە لە خۆراك و میوەدا هەیە دەبین. وە رزگار دەبین لەوەی کەوا بە خواردنێك

نارەحەت دەبین وتێك دەچین وە ئاشنا دەبین بە سوود و زیانی زۆربەی خواردنەكان و ناسینی زیاتر لە (٩٠) گیا دەرمانی و چارەسەر كردنی زۆرێك لە نەخۆشیەكانمان بە تێگەیشتن لەم كتێبە، كە پێم وایە بەو وردەكاریەو هەمە لایەنیەی كە تێیایدا نوسراوە نۆبەرەیەكی پرشنگدارە لەم بوارەدا.

خاڵێكی تری گرنگ لەم كتێبەدا بۆ ئەوانەی حەز بە بواری زانستی گیا دەرمانی دەكەن ئەوەیە كەوا بۆ زۆربەی گیاكان بەرواری چنینەوە و چۆنیەتی وشككردن و هەلگرتن نوسراوە، ئەوەی بۆ هەمووومان گرنگە ئەوەیە كەوا ڕێژەی بەكارهێنان و چەندایەتی و چۆنایەتی و شێوازی دروستكردن و خواردن و بەكارهێنان بۆ زۆربەی ڕووەكەكان نوسراوە. ئیتر با بڕیار بەدەستی برای خوینەر بێت لەسەر ناوازەیی ئەم بەرهەمە.

بە درێژایی زەمان زانست پێشكەوتنی بەخۆیەوە بینیوە. بەڵام وەك دەبینین لە ڕۆژگاری ئەمرۆماندا وولاتانی ڕۆژئاوا زۆر لەپێشترن لەم بوارەدا، بەڵام كاتێ نوسراوەكان و كتێبی زاناكانیان دەخوێنینەوە دەبینین كەوا خۆیان بە قەرزاری زانایانی ڕۆژهەلاتی دەزانن وەك (ابو علی سینا) و (ڕازی) و (عمر چغمینی) و (حسن هیثم) و (عطار نیشابووری)و....هتد. كە هەر ئەوانە داهێنەر و دۆزەرەوەی زۆربەی ئەو زانستە بەرزە بوون وەك بە ئاشكرا زانایانی بەناوبانگی ڕۆژئاوا (زیگفرید هونك) و (پیرۆسۆ) لە مێژووی زانستدا باسی لێوە دەكەن. بەڵام ئێمە كە خۆمان بە نەوەی ئەو زانا پایەدارانە دەزانین زۆر كەمتەرخەمین لەو بوارەدا.

بەهیوای ئەوەی ئێمەش لەمەودوا بتوانین خزمەتێك بگەێنین بە نەوەكانمان بەهۆی كەسانی خەم خۆری دڵسۆزەوە دوانەكەوین لە كاروانی زانست و زانیاری بە هیوای سەركەوتن و سەلامەتی بۆ گشت لایەك.

بە ملیارها پارەو زێڕو سامان

بەقوربان ساتێ سەلامەتیمان

د. خالید كەریمی

چەند ووتەیەك

١- لەش ساغی تاجێکی گران بەهایە تەنها ئەوانە دەیبینن کە نەخۆشن.

٢- باشترین سامانی مرۆڤ ئیمان و لەش ساغی و دڵخۆشی و سوود گەیاندنە بە مرۆڤەکان.

٣- جوانترین دیاری بۆ نەخۆش ووتەو ئامۆژگاری ئەوتۆیە کەوا ئازارشکێن و دڵ خۆشکەر و هیوا بەخش بێت.

٤- جوانترین و بەسوودترین زانست کە پێشکەش بە مرۆڤەکان بکرێت زانستی تەندروستیە، چونکە خزمەت بە گیانی مرۆڤەکان دەکات بەڵام زانستەکانی تر خزمەت بە بوارێك دەکەن کە بۆ مرۆڤەکان بەسوودە.

خوێنەری خۆشەویست:

زانست و رۆشنبیری تەندروستی پێویستی هەموو تاکێکە، ئەم کتێبەی بەردەستت زۆر پێویستە لە هەموو ماڵێکدا هەبێت، چونکە پەیوەندی راستەوخۆی هەیە بە ژیانی هەر تاکێکی کۆمەڵگا لە گەورەو بچوك پیرو لاو. ئەگەر ئەمرۆش پیویستت پێی نەبێت ئەوا بە دڵنیایەوە رۆژێك لە رۆژان پێویستت پێی دەبێت، بۆیە هیوادارم هەر تاکێکی کۆمەڵگاکەمان زانیاری هەبێت لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بە تایبەتی بواری رۆشنبیری تەندروستی. جا نەك هەر ئەم کتێبە بەڵکو هەر کتێبێکی تر کە لە بواری تەندروستی دا نوسرابێت، خوێندنەوەو زانیاری وەرگرتن لێیان هەرچەندێك بێت هێشتا هەر کەمە، وە ئەم زانست و رۆشنبیریە تایبەت نیە بە کەسانێك کەوا خاوەنی بڕوانامەی بەرزن بەڵکو هەموو تاکێك ئەتوانێت سوودی لێوەربگرێت. بە سەدان زانستی جۆر بەجۆر هەن لە ژیاندا کە هەندێکمان حەزی پێ ناکەین وە یاخۆ با بڵێین کارمان پێی نابێت، بەڵام ئەم زانستە جیا لەهەموو زانستەکانی تر کەسێ نیە کەوا بڵێت کارم پێی نیە، ئەم کتیبەی لەبەر دەستتایە مەرج نیە تەنها کاتێ پێویستت بێت کەوا نەخۆش کەوتبیت، بەڵکو من پێم وایە لە

پێویستەکانی ژیانە کەوا زانیاریت هەبێت لەم بوارەدا، بۆ ئەوەی بزانی چ جۆرە خواردنێك بخۆی کەوا سودمەندە بۆت یان چ جۆرێك نەخۆیت کەوا زیانت پێ دەگەیەنێت. وە ئەمە شتێکە کە رۆژانە بۆ هەموومان دووبارە دەبێتەوە چونکە هەموو کەسێك پێویستی بە خواردن و خواردنەوەیە بۆ بەردەوامی ژیان. بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە یان هەر کتێبێکی تر کە لەم بوارەدا نوسرابێت دەتوانیت زانیاریەکی باش دەستەبەر بکەیت بۆ دیاری کردنی جۆری خواردنی رۆژانەت، وە لەم کتێبەدا هۆکارەکانی نارەحەت بوون بە خواردنێك وە چاکسازەکەی روون کراوەتەوە. وە بەشی هەرە زۆری چارەسەری نەخۆشیەکان بە هۆی رێکخستنی خواردن و خواردنەوەوە دەکرێت وە چارەی زۆرێکی تریش لە نەخۆشی بەهۆی گوڵ و گیاو دەرمانە سروشتیەکانی ترەوە دەکرێ تەنها مردنە کە چارەی نیە. بەڵام بەداخەوە زۆرکەسیش بەهۆی نەزانی یان بەبێ باکی توش دەبێ، لێرەدا جێی خۆیەتی کە گلەیی بکەین لە کەسانی زاناو رۆشنبیری ئەو بوارە و لە راگەیاندنەکانیش کە ئەوانیش کەم تەرخەمن لە رۆشنبیرکردنی، خەڵکی بەهیوای ئەوەی لەمەودوا ئێمەش بەرەوپێش بچین لە هەموو بوارەکانی ژیان بەتایبەتی لەبواری تەندروستی .

روونکردنەوە:-

خوێنەری ئازیز ئەم کتێبە بۆ ئەوە نیە تەنها یەك جار بیخوێنیتەوەو تەواو، بەڵکو پێویستە لەبەردەستابێت لە کاتی پێویستدا زۆر بەوردی بیخوێنیتەوە و بەکاری بهێنیت، نەکا توشی هەڵە بیت، بۆیە پێویستە لەکاتی بەکارهێناندا زۆر بە وریایەوە ئەو شتانەی کە لە بارەی هەر جۆرە دەرمانێك نوسراوە جوان بیخوێنیتەوە بێ گۆرانکاری تێدا کردن چ لەبارەی (رێژەو پێوانەکان و کاتی بەکارهێنان و چەند جارە ی بەکار هێنان) یان چەندایەتی و چۆنایەتی زۆر بە وریایەوە بەکار بهێنرێت تاوەکو بتوانیت زۆرترین سوودی لێ ببینیت و بگەیتە مەبەست، وە لە کاتی پێویستدا بۆ دەست کەوتنی گوڵ و گیاو میوەکان، دەبێت لە

شوینێك دەستەبەر بکرێن کەوا جێگای باوەڕ بێت وە لە ڕێگای کەسانی شارەزاوە بە شێوازی زانستی ئامادە کرابن، تاکو بتوانیت خواردنێك بەکار بهێنە کەوا لەوەو پێش خواردوتە و ناسراوە لە لات یاخود لە کۆمەڵگادا باون، وە تا بکرێت خواردنەکان تازە و پاك بێت نەك بۆ ماوەیەکی زۆر لە کۆگاکاندا مابێتەوە، بە هیوای ئەوەی سوود بەخش بێت و ببێتە چارەسەری دەردەکانتان. باشترین کەس ئەو کەسەیە سوودی بۆ مرۆڤ زۆربێت، لەو ڕوانگەیەوە ئارەزووم ئەوەبووە کەوا چەندی بتوانم بەدەست و زمان و پێنوس و ماڵ سودێك بگەیەنم بە مروڤ، بەو ئاواتەوە دەستم کردە نوسینی ئەم پەڕتوکە بەڵکو بتوانم دڵوپێك بخەمە سەر دەریا ی زانستی تەندروستی، وە مۆمێك بێت بۆ ڕۆشن کردنەوەی لاپەڕەی ڕۆشنبیری تەندروستی، کە بەداخەوە تائیستا زۆر کەم بووە. بە هوی نەخویندەواری و بەدبەختیەکانی کورد، وە ڕێنماییەك بێت بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان، وە چارەسەریش بێت بۆ زۆر کەس کەوا بەرا ستی بەکاری بێنێت وە بە تێگەیشتن و وردەکاریەوە بێ چونکە هەموو شتێك بە ئەندازە و پێوانە و کێشان دەبێت وە بە پاك و خاوێنی و لەکاتی خۆی و ئەوەندەی پێویستە دەبێ بەکاربێ ئەوکات سود بەخش دەبێت، هەروە ها هەموو شتێك بەسەرچون و تێکچونی هەیە، ئەگەر شتێك بخۆیت تام و ڕەنگ و بوونی گۆڕابێ بێگومان زیان بەخشە، بەتایبەتی گوڵ و گیا زۆربەیان کات و شوێن و چۆنیەتی وشك کردن و هەڵگرتنی گرنگە بزانی، جا چەند بتوانم و بزانم ئەم شتانە دەست نیشان دەکەم، تۆش هەوڵ بدە بە ئارامی و بە بەرنامە و تێگەیشتن بەکاریان بهێنە ئەوکات سودو کەڵکی دەبێت. هەرکەسێك ویستی دڵنیا ببێت با بگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەکان کەوا ناویان دەبەم لەدوا لاپەرەدا. وە ئەگەر هەڵە بوم بمبورن چونکە کێ هەڵە ناکات ئەوەی کارناکات کە کار نەکردن گەورە ترین هەڵەیە خوا ی گەورەش دەفەرموی: (زانیاریم نەداوە بە مرۆڤ کەمیك نەبی).

ببورە سروشت

مرۆڤ هەر لەسەرەتای ژیانیدا پەیوەست بووە بەو میوە و گژوگیا و دانەوێڵانەی کە لەم زەوییەدا بە سروشتی خۆی ڕواوە، دواتر بیری لە گۆشت خواردن کردۆتەوە و فێری ڕاوکردن بووە، بەڵام بەدرێژایی ڕۆژگار توانراوە ئەو خۆراکانە ڕیزبەند بکرێت وە سودو زیانی دەست نیشان کراوە، تاکو مرۆڤ مابێ زانست بەرەو پیش دەچێت و ڕۆژ بە ڕۆژ لیکۆڵینەوە و بەدواداچوون دەکرێت بۆ دەرخستنی ئەوشتە شاراوانەی کەوا لەڕوەك دا هەن، چوار هەزار ساڵ پێش لە وڵاتی یۆنان برەو درا بە جیاکردنەوەی ئەوانەی بەس بۆ خواردن بەکاردەهاتن لەوانەی کە نەدەخوران مەگەر بۆ دەرمان دەست نیشان کردنی جۆرە کانی نەخۆشی و جۆرە کانی دەرمان هەتا دنیا مابێ هەر بەرەو پێش دەچێت، هەزار ساڵ لەمەو پێش لە ئێران (أبو علی سینا) و (ڕازی) و دوای ئەوانیش چەند کەسێکی بەناو بانگ دەستیان دایە دروستکردنی دەرمان و نوسینی کتێب لەو بارەوە ئیستاش کە سەدەی بیست و یەکە سود لەو دۆزینەوە و داهێنانەی ئەوان دەبینرێت، بەڵام لەسەدەی بیست دا بەهۆی ئەوەی کەوا کارگەی دەرمان سازی زۆردامەزران هەزاران جۆر و بەسەدان ڕەنگ و شێوەی جوان و ناوی جۆراو جۆرو حەب و شریقەو شرِوب دروستکران، وە ئاسان بەکارهینانیان بووەتە هۆی ئەوەی کەوا تاڕادەیەك دەرمانی گیایی و سروشتی پشت گوێ بخرێ، بەڵام وادەرکەوت کە دەرمانی کیمیایی لەگەڵ ئەوەی بێ سوود نیە بەڵام بێ زیانیش نیە بە تایبەت کەوا ئەمرۆژگارە زیاتر گرنگی بەوە دەدرێ کە چۆن پارەی زیاتر دەست کەوێ نەك بەوەی کە چەندە خزمەت بە مرۆڤ دەکرێت، بەتایبەتی وڵاتانی جیهانی سێیەم کەوا بەداخەوە ڕێزی مرۆڤ زۆر کەمترە لە پارەو سامان، زیاتر لە وڵاتی خۆمان کەوا شتە گەندە و بەسەرچوو و کەس نەویستوی وڵاتان هەمووی بۆ ئیمە دێت، نامەوی لەبابەتی خۆمان لابدەم بائەوەندە بەس بێ (عارفان عەرفێکیان بەسە). جا بەگشتی لەهەموو دنیادا هەست بەوە کراوە کە نابێ پشت بکرێتە سروشت ئێستا چەند ساڵێکە لە ئەڵمانیا و بەریتانیاو فەرەنسا و هوڵندا و کەنەدا و میسر و لوبنان و سووریە و سعودیە، گرنگی دەدرێت بەبواری

گیادەرمانی، بەڵام هیند و چین و ئێران هەر لەدێر زەمانەوە تا ئەمرۆ ئەو بوارەیان فەرامۆش نەکردوە بەسەدان کتێب و هەزاران کەس لەو بوارە کاردەکەن، ئەوەی جێی دڵخۆشیە بەڕای زۆربەی چاودێرانی ئەو بوارە سەدەی بیست و یەك سەدەی ئاشت بوونەوەیە لەگەڵ سروشت، منیش چەند ساڵێکە لەو بوارەدا دەخوێنمەوە: بۆ یەکەم جار لەساڵی (١٩٧٩) لە شارۆچکەی بیارە بینیم دەرمانخانەی گیای هەیە وە چەند کەسم بینی کە دکتۆر ووتبوی چارەتان نیە بەڵام بەدەرمان گیایی خوا شیفای دابوون ئەو کاتە خولیای ئەوەم کەوتە سەر کەوا کتێبی ئەو بوارە بخوێنمەوە هەر لەوێ پرسیم وتیان بە کوردی نیە بەڵام بە فارسی (خواص خوراکیها) و (إعجازی خوراکیها)ی دکتۆر(غیاث ا لدین جزایری) دەستم کەوتن کە ئەوانەم خویندەوە زیاتر چووە دڵمەوە هیوام دەخواست رۆژێك بێت بەزمانی شیرینی کوردی کتێب لەو بوارە چاپ بکرێت بۆ ئەوەی ئێمەش وەك گەلان لە سروشتی پاکی ووڵاتمان بەهرەمەند بین، سوپاس بۆ خوا کە ئێستا توانیم ئەو کتێبە ئامادەکەم لە چەند سەرچاوەی بەهێز بە هیوای ئەوەی کە توانیبێتم خزمەتێك بگەیەنم بە هاوزمانم و بە کتێبخانەی کوردی وە هاندەر بێت بۆ کەسانی شارەزای ئەو بوارە کە نوسراوی لەوە باشتر بنوسن

بزانە

خوێنەری ئازیز، بزانە زانستی تەندروستی سەردەم گەیشۆتە لوتکە جا ئەوەی ئێمە دەینوسین جێگرەوەی ئەو زانستە بەرزە نیە بەڵکو دڵۆپێکە لە دەریای ئەو زانستە بەڵام بەخوێندنەوە و کارپێکردنی دەتوانی رۆشنبیریەکی باش دەستەبەر بکەیت وە چارەسەری زۆر لە نەخۆشیەکانت بکەی بە شتی سروشتی و سەوزەو و میوەی تام خۆش حەزدەکەم زیاتر پشت بەو دەرمان و شتە سروشتیانە ببەستین کەوا لەو ولأتە خوا پێداوەی خۆمان زۆرە، لەوە زیاتر پێشەکی نانوسین دەچینە سەر پێناسەی سروشت و مەزاجی مرۆڤ .

بەشی یەکەم

مەزاجی مرۆڤ و خواردنەکان

الطبيعة البشرية و علاقتها بما يتناوله من الأطعمة

بنەما (اخلاط)

دنیا و هەرچی لە ناویدا هەیە لە چوار بنەمای سەرەکی پێکهاتوە: مرۆڤیش یەکێکە لەو بوونەوەرانەی کە یەکێك لەو چوار بنەمایە کاردەکاتە سەر پێکهاتەی لاشە و دەرون و مەزاجی ئەو کەسە، ناسینی مەزاج گرنگترین هۆکارە بۆ چارەسەری نەخۆشی، دۆزەرەوەی ئەو چوار ڕوکنە زانای ناوداری یۆنانی (بوقرا ط) بوو. کە تاوەکو ئێستاش بنەمای گرنکی بواری چارەسەری نەخۆشیە. ئەرکان یان بنەما چوار ڕوکنی سەرەکین کەوا مرۆڤ، ئاژەڵ، گیا، ساڵ، رۆژ، هەموویان لەم چوار ڕوکنە پێکهاتون کە بریتین لە:-

١- ئاگر / گەرم و وشك
٢- هەوا / گەرم و تەڕ
٣- ئاو / سارد و تەڕ
٤- خاك / سارد و وشك

کارلێکی ئەوانە: وشکی وتەڕی یەکتری پوچەڵ دەکەنەوە، گەرم و ساردی یەکتر پوچەڵ دەکەنەوە) :-

- ئاگر + هەوا ⟵ گەرم (گەرمی و وشکی یەکتری پوچەڵدەکەنەوە).
- ئاگر + ئاو ⟵ هاوسەنگ (گەرمی و ساردی ، وشکی و تەڕی یەکتری پوچەڵ دەکەنەوە).
- هەوا + ئاو ⟵ تەڕ (گەرمی و ساردی یەکتری پوچەڵ دەکەنەوە).
- هەوا + خاك ⟵ هاوسەنگ
- ئاو + خاك ⟵ سارد
- ئاگر + خاك ⟵ وشك

تا ئێستا لە ئەنجامی کارلێکی ئەوانە پێنج مەزاج (گەرم، سارد، وشك، تەر، هاوسەنگ) پەیدا بووە.
کە کۆی ئەم پێنج مەزاجە لەگەڵ چوار روکنە سەرەکیەکە کە باس کران لەوەو پێش دەکاتە نۆ مەزاج. بۆ زیاتر ڕونکردنەوە چوار روکنە سەرەکیەکە باس دەکەین بەم شێوەیە:-

١- گەرم و وشك (صفرا)
٢- گەرم و تەڕ (خوێن)
٣- سارد و تەڕ (بەڵغەم)
٤- سارد و وشك (سەودا)

لەسەر چۆنیەتی دیاری کردنی مەزاج دەدوێین

١- بەدەست لێدان:- نەرمی پێست نیشانەی شێداریە، زبری نیشانەی وشکی مەزاجە.
٢- کزی و لاوازی نیشانەی وشکیە، قەڵەوی نیشانەی تەڕی مەزاجە، گەورەیی ئەندامەکانی لاشە و گۆشتی فراوان نیشانەی مەزاجی دەمەویە، واتە گەرم وتەڕ، چەوری زۆر نیشانەی بەڵغەمی مزاجە، کەواتە کزەکان صفراوی یان سوداوی مەزاجن.
٣- مو:- زۆری و رەشی و زوو هەڵدانەوەی مو بەڵگەیە بۆ گەرمی مەزاج، کەمی مو و ڕەنگ ڕونی بەڵگەی ساردی مەزاجە، موی پێچ و تێك ئالاو نیشانەی وشکی مەزاجە، موی ساف نیشانەی تەڕی مەزاجە.
٤- ڕەنگی لەش:- سپیەتی پێست بەڵگەیە بۆ ساردی، سووری و گەنم رەنگی نیشانەی گەرمی مەزاجە، رەنگی باینجانی و تێرمیی نیشانەی ساردی و وشکی مەزاجە، زەردی نیشانەی گەرمی مەزاجە، رەنگی شیری و خاکی نیشانەی ساردی مەزاجە.

٥- سینگی پان و دیاربوونی دەمار لە دەست و پێ بە روونی و لێدانی توندی دڵ و جومگەی گەورە نیشانەی گەرمی مەزاجە، وە پێچەوانەی ئەمە نیشانەی ساردی مەزاجە.

٦- کارلێکردنی هەوا: گەرم مەزاج زستان دۆستن، سارد مەزاج هاوین دۆستن.

٧- لایەنی ڕوحی: ساردە مەزاجەکان دەست پێکردنی کار لە لایان گرانە، گەرم مەزاج خێرا دەستبەکارە، زوو توڕە بوون نیشانەی گەرمی و ئارامیش نیشانەی ساردی مەزاجە.

٨- پڕ ڕەنگی و بۆنداری ئارەقە و پاشەڕۆ و میز نیشانەی گەرمی و پێچەوانەشی نیشانەی ساردی مەزاجن.

٩- خەوی زۆر نیشانەی ساردی یان تەڕی مەزاجە.

١٠- تووڕە بوون + توانا + خێرایی + زۆری کار + زۆر ووتن + ئاخاوتنی خێرا + زوو دەستکردن بە قسە نیشانەی گەرمی مەزاجە، پێچەوانەکەی نیشانەی ساردی مەزاجە، زوو فێربوون و لەبەرکردن نیشانەی گەرمی مەزاجە، قەبزی نیشانەی سوور بوونە لەسەر بەڵێن، پێچەوانەشی هی تەڕ مەزاجە، ساردی خۆپارێز و گەرمی بەغیرەت و ئازاترە.

ئێستا با زیاتر باسی هەر مەزاجێ بکەین

١- گەرم و وشك واتا صفراوی مەزاج: ئەو کەسانە لاواز و کزن، ڕەنگی ڕوو و سپێنەی چاویان بەلای زەردی دایە، پێستیان گەرم و وشکە هەمیشە هەست بە تینویەتی و ناودەم وشکی دەکەن و دژە هاوین و زستان دۆستن، کەم خەون، ئارەزوی خواردنی ترش و شتی سارد مەزاج وەك خەیار و کاهو دەکەن، کەمتر حەز بە شیرینی دەکەن، سۆزیان باشەو زوو توڕە دەبن و زوو ئاشت دەبنەوە، بەقسەو بە هۆش و بەتوانان و باشترین شت بۆ کاتی توڕەبوونیان پێدانی شتیساردە.

٢- مەزاجی گەرم و تەڕ یان بڵێین خوێن مەزاج (دموي): ئەندامی لەشیان گەورەیە، پێست سوور و سپی و مویان زۆرە، ترپەی دڵیان توندە، خەویان زۆرە و بۆ بێخەوی خۆڕاگرن، بەڵام نە بەرگەی گەرما و نە سەرمای زۆر ناگرن لەگەڵ ئەوەشدا لە

ـەرما باشترن، حەزیان لە شیرینی و ترشی هەیە و هەموو خواردنێ دەخۆن، لەشیان گەرم و نەرم و تەڕە، لایەنی ڕوحی ئازا و جەسوورن پێش ڕەوی دەستەو کۆمەڵن، بەگشتی ئارامن بەڵام نەکەی لەو ئارام و بەسۆزیەیان هەل پەرستی بکەی چونکە کاتێ بەتەواوی توڕە بوون کاری خەتەرناك ئەنجام دەدەن.

٣- مەزاج ساردو تەڕ واتا بەڵغەمی مەزاج: قەڵەو و پڕچەوری و پێست سپی و مو تەنکن، کەمتر هەست بە تینویەتی دەکەن، دەمیان تەڕە خەویان زۆرە، حەز لە خواردنی گەرم دەکەن وەك شیرنەمەنیەکان و ئەدەویە گەرمەکان وەك (بیبەری رەش، فلفل، زەنجەبیل....) بەڵام کەمتر حەز بە سارد و ترشی دەکەن، زستان دۆست نین، لە لایەنی ڕوحی کەم توانا و سست و هێواشن و ئارامن کەمتر توڕە دەبن.

٤- سوداوی مەزاج سارد واتا و وشك : لاواز و کەم خەون، گەرو وشکن حەزیان لە شیرینی و گەرمی زیاترە تا سارد، حەز لە هەوا ی گەرم دەکەن بەهار دۆستن دژە پاییزن و لەلایەنی ڕوحی لەکار وورد و ڕێك کارن دور بینن و لێپرسینەوە لە شت دەکەن.

ئەوەی تا ئێستا باس کرا بریتیە لەوەی بە بۆماوەیی و سروشتی دەگوازرێتەوە لە باوانەوە و هەرکەسێ لەدایك بو خوای گەورە مەزاجێکی لەو چوارانە دەداتێ بەڵام خۆ ئەوە نیشانەی نەخۆشی نیە تەنیا کاتێ یەکێك لەو چوارانە زۆر زیادی کرد و دەرکەوت ئەوە دەبێتە هۆی نەخۆشی و ئەوکات دەبێ هەوڵ بدەی بە خواردنی پیچەوانەی ئەو مەزاجە هاوسەنگیەکە بگەڕێنییتەوە.

بەڵام شتێکی تر هەیە کە پەیوەندی بەتەمەنەوە هەیە:

١- هەر تەمەنە مەزاجی تایبەتی هەیە لە رۆژی لەدایك بوون تا تەمەنی (١٥) ساڵ خوین مەزاجن لە (١٥ — ٣٥) ساڵی صفرا مەزاجن، لە (٣٥ — ٦٠) ساڵی سودا مەزاجن، لە (٦٠) ساڵی بەرەو سەر بەڵغەم مەزاجن بەو مانایە منداڵ لە گەشەدایە گەرم و تەڕە چونکە بۆی پێویستە کە گەورە بو تەڕی و گەرمی سەرف کرد ئینجا گەرمی و وشکی زیاد دەکات چونکە تەمەنی خرۆشان و تواناو کارو گرنگی ژیانە

وەك خوێندنی زانكۆ و هاوسەرگیری و تادوایی، بەسەركەوتنی تەمەن ئەو كەف و كوڵە دادەمركێ و سارد دەبێتەوە واتە دەبێتە ساردو وشك كە زەمانی كامڵی و توانای عەقڵی و دور بینیە. لە دوای (٦٠) ساڵ شێداری دەرەكی زاڵ دەبێت و ساردتر دەبێ و كەم توانا و سست و لەبیركردن و.......... هتد.

٢- مەزاجی وەرزی وەك (بەهار، هاوین، پاییز، زستان) سەیری ئەو خشتەیە بكە:

پایە	مەزاج	وەرز	تەمەن	كاتەكانی رۆژ
هەوا	خوێن	بەهار	٠ — ١٥	بەیانی
ئاگر	صفرا	هاوین	١٥ — ٣٥	نیوەرۆ
خاك	سودا	پاییز	٣٥ — ٦٠	ئێوارە
ئاو	بەڵغم	زستان	٦٠ <	شەو

٣- مەزاجی ئەندامی سەرەڕای مەزاجی گشتی، مەزاجی ئەندامیش هەیە وەك گۆشت و ماسولكە واتا گەرم و تەڕ، چەوری ژێر پێست و مێشك واتا سارد و تەڕ، ئێسك و مو واتا سارد و وشك.

٤- مەزاجی رەگەز: نێر گەرم ترە لە مێ.

ئەو ناسینە چ یارمەتیەك دەدات بۆ سەلامەتی وە یان دەرمان كردنی ئێمە كە نەخۆش كەوتین؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین بڵێین:-

١- كەسانێ كە مەزاجیان گەرم و تەڕە:- دەبێ خواردنی گەرم و تەڕ كەمتر بخوات نمونە بۆ ئەو مەزاجە خواردنی گۆشت بە زۆری نەخۆشیەكانی خوێن پەیدا دەكات بەتایبەتی لە وەرزی بەهار و تەمەنی خوار (١٥) ساڵ، ئەو كەسە باشترین

سود لە کەڵەشاخ (حجامة) وەردەگرێ چ بۆ پێشگیری یا دەرمان. هەروەها ئەو مەزاجە لە تەمەنی منداڵی زیاتر توشی گرفتی لەوزە و هەوکردنی گوێی ناوەراست و زیبکەی پیست و سوورێژە و ئاوڵە دەبن بۆ ئەوانەی تەمەنی صفرا واتە (١٥) ساڵ تا (٣٠) تەمەنی لەش ساغیە چونکە گەرمی و تەڕی دەرونی ئەصڵی خۆی و ساردی و وشکی پەیدا بوو لە تەمەن، حاڵەتی هاوسەنگی بۆ دروست دەکەن کە زۆربەیان تا کۆتایی تەمەن دەتوانن لە کارو کردەوەیان بەردەوام بن.

٢- کەسانێ کە مەزاجیان گەرم و وشکە :- لەتەمەنی لاوی زۆر بە جۆش و خرۆشن زۆریان توشی زیبکەی پێست و ژانە سەردەبن، ئەو کەسانە بە پێچەوانەی خەڵکانی تر لە تەمەنی سەرو (٦٠) ساڵی توانای باشیان دەمێنێ لەش سوك و بە توانان دژە هاوین و زستان دۆستن، نابێ لە هاویندا خواردنی مەزاج گەرم بخۆن.

٣- کەسانێ کە مەزاجیان ساردو وشکە:- ئەوانە لە منداڵیدا زۆر ساغ و باشن بەلاَم لە (٣٥) ساڵ بەسەرەوە زۆریان توشی دڵەڕاوکێ و بەدبینی و کەنارگیری دەبن، خواردنی گەرم و تەڕیان بۆ باشە ئەوانە دژە پاییزو هاوین دۆستن.

٤- کەسانێ کە مەزاجیان سارد و تەڕە:- ئەوانە تەمەنی جوانی و وەرزی بەهار باشترین کاتی ژیانیانە، کە بە ساڵاچون توشی نەخۆشیەکانی بەڵغەمی و پێ ئێشە و ماسولکە و نەخۆشی وەرزی و مو سپی بوونی زوو دەبن.

پێش بینیەکانی نەخۆشی وەرزی و پەیوەندیدار بە تەمەنەوە

لە بەهاردا ژانە سەری شەقیقە (میگرن) و سکتەی دڵ و خوێن بەربوونی مێشك و لوت کە بە پلەی یەکەم هۆی هەڵچونی خوێنە، لە هاویندا نەخۆشی صەفراوی جۆشی پێستی و خرو و ژانە سەر و ڕەوانی و ڕشانەوەی صەفراوی دەبن، لەپاییزدا نەخۆشی سەوداوی وەك بیرۆ، مایسیری، (دوالی)، خەمۆکی، وەسواسی، بەدبینی، کێشەی خانەوادەیی و غوددەی جومگەو، انفلونزا دەبن. وە ژنان مەزاجیان لە پیاوان ساردترە بۆیە زیاترتوشی نەخۆشی وەرزی دەبن وەك پێ ئێشەو ئازاری ڕان (اسکلوروز) و ......هتد . بنەمای ئەو خواردنەی ئێمە دەیخۆین لەدوای هەرس لە

گەدەو ریخۆڵەی بچوك لە ڕێگەی دەماری وردەوە دەگاتە جگەر لەوێ دەبێتە چوار بەش (صفرا، خوێن، بەڵغەم، سەودا) هەریەك لەوانە پێی دەڵێن خلْت: بەڵغەم زیاتر لە گەدە و ڕیخۆڵە پەیدا دەبێ کەمێك نەبێ کە لە جەرگ دروست دەبێ کە لە ڕێگەی دەماری وردی ڕیخۆڵە وەردەگیرێ کە بەو بەشە وەرگیراوە دەڵێن (ترای گلیسیرید) کە جۆرێکە لە چەوری خوێن، نمونە وەك کە خوێن لەناو لولەی پشکنینی خوێن بکەین چوار بەش دەبینرێ، لە سەرەوە کەفە و زەرد دەنوێنێ ناوی صفرایە، لە ژێر ئەودا ڕەنگی سووره ئەوەش خوێنە، لە ژێر ئەوا بەڵغەمە، لە خوارەوە ڕەنگی تیرەیی دیارە کە پێی دەڵێن سودا، ئەوانە هەموو لە خوێندا هەن بەلام خوای گەورە شوێنی تایبەتی بۆ هەلگرتنی صفرا و سودا داناوە کە (کیسەی زەرداو و سپڵە). بەپێی پێویست بەلاشەدا بڵاو دەبنەوە بە ئەندازەی زۆر ورد و سەرسوورهێنەر بەلام خوێن و بەڵغەم لە گەڕان دان و شوێنی ڕاوەستانیان نیە، هەرچواریان بۆ لەش پێویستن بەلام کاتێ یەکیان لە ڕێژەی خۆی زیادیکرد و تێکەڵ بوو مرۆڤ نەخۆش دەکەوێ، بۆ دۆزینەوەی نەخۆشی دەبێ بەدوای ئەوەدا بگەڕێین ئاخۆ کامیان زیادی کردوە کەوا مەزاج، یان ئەندامێکی لەشی تێکداوە.

نیشانەکانی زاڵبوونی خوێن:-

پڕی دەمار، ترپەی دل، ژانە سەر، سووری چاو و ڕومەت، زۆری خەو، هەستکردن بەماندوی زۆر، خەمباری، دومەڵ و خروی پێست، شیرینی دەم ، خوێن بەربوونی پوك و لوت.

نیشانەکانی زاڵبوونی بەڵغەم:-

ڕەنگ سپی بوون، نەرم و ساردی پێست، تەمبەڵی و بێ حەواسی، خەوی زۆر، لە بیرکردن و لاوازبوونی بیر، تەڕی پشتی قوڕگ، کۆکە و بەڵغەم و بەد هەرسی، قرپی ترش، زیاد بوونی ئاوی ناودەم، تینوو نەبوون، میزی سپی، قورسی لەش، لەوانەدا زیاترە تا ئەوانەی زاڵبوونی خوێن.

نیشانەکانی زاڵبوونی صفرا:-

زەردی چاو و پێست، زاری وشك وتاڵ، وشکی قورگ و لوت، زۆر تینو بوون، کەم بوونی ئیشتها، هێڵنج، هەستکردن بەسوتانەوە، دڵە کوتە .

نیشانەکانی زاڵبوونی سودا:-

لاوازی زۆر و وشکی و رەقی پێست، موی گەورە و ڕەق و ڕەش و پڕ، لەت بوونی مو، ڕەشی ژێرچاو، فکرو خەیاڵی زۆر، خەوی سوك و کەم و ڕاپەڕین لە خەودا، دڵەکزە و ئیشتیهای درۆ هەست دەکات برسیە بەلاّم بەدوپارو تێردەبێ.

لەو باسە چەند خاڵێك ماوە کە پەیوەستن بەناخ و دەرونی مرۆڤ ، بەلاّم وای بە باش دەزانم کەوا لەمە زیاتر باس لە مەزاج نەکەین. جالێرەدا کە توانیمان دەست نیشانی نەخۆشی بکەین چارەسەری بەس بە خواردن دەکریت بۆ هاوسەنگ کردنەوەی چوارخڵتەکە ئەوەش کارێکی ئاسانە بۆ کەسانی شارەزاو خواردن ناس: بەهیوای ئەوەی بەخویندنەوەی ئەوکتێبە تۆش شارەزایی زیاتر پەیدا بکەیت، ئەمەش نمونەی خڵتەکان: لەخوێنی کەسێکی تەندروستدا دەبێ بەو جۆرە بێ:

ڕێژەی بەڵغم یەك لەشەش(١\٦)ی خوێنە.

ڕێژەی صفرا یەك لە سی و شەش (١\٣٦)ی خوێنە.

ڕێژەی سودا یەك لە چل و هەشت (١\٤٨)ی خوێنە.

بۆچی دەرمان کاریگەر نا بێت یان بۆچی بە خواردنێك تێك دەچین؟

هۆکاری سەرەکی ئەوەیە کەوا ئەو دەرمانە مەزاجەکەی لەگەڵ مەزاجی تۆ یەکە چونکە ئاوێکی گەرم لەپاڵ ئاوێکی گەرمی تر بکە هیچ کارلێك ناکات یان سارد لەگەڵ سارد کارلێك ناکات یان شیرێکی لەکوڵ ئاوی لەکوڵی تێ بکە هەر هەڵدەچێ بەلاّم کەمێك ئاوی سارد چارەی دەکات، جا زۆربەی دەرمانی کیمیایی مەزاج گەرمن یان بەهۆی مەوادی پارێزەر کە تێی دەکرێ دەبێتە گەرم بۆیە کەمتر گەرم مەزاج بە تەنها بە بەکارهێنانی دەرمان چاك دەبێت مەگەر پارێزی خواردن بکات

خاڵی دووەم کە زۆربەی خەڵکی بە خواردنێ تێك دەچێ هۆکاری سەرەکی ئەوەیە کە مەزاجی ئەو و خواردنەکە وەك یەکە بۆ نمونە: هەنگوین خوا ی گەورە دەفەرموێ شیفای تێدایە بەلاّم کەسێك کە پێی تێك دەچێت یان نەخۆشیەکەی چاك نابێت

ئـەوا چارەسـەری هەیـە: ئـەویش بـەخواردنێکی تـر لەگـەڵی کـە پێـی دەڵـێین چاکسازەکەی، تۆ وەرە یەك لەوانە لەگەڵ هەنگوین بخۆ بزانە پێی تێك دەچیت بەڵام هەموویان نا ڕەنگە بۆ تۆ سرکە چاکسازەکەی بێ بۆ یەکی تر ئاولیمۆ یان ئاوی هەناری ترش یان ئاوی بالنگ یان گژنیژ جا ئەو زانیاریە بۆ هەموو کەسێ پێویستە نەك هەر بۆ نەخۆش چونکە بۆ هەر شتێك چاکسازێکی لەگەڵ بخۆیت مانای وایە تام لە خواردن دەکەیت و سود لەهەمووان وەردەگریت وە زۆر لە نەخۆشیەکان کە بەهۆی خواردنەوەن لەخۆتیان دور دەخەیتەوە.

لەم خشتانەی خوارەوە زۆربەی خواردنەکان و مەزاج و چاکسازیەکان دەست نیشان دەکەین.

بەرووبومی شیر لەگەڵ چاکسازەکەی

بەرووبومی شیر	جۆری مەزاج	پلەی گەرمی	چاك سازەکەی
پەنیری تەڕ	سارد و تەڕ	٢	گوێز، جاترە، هەنگوین، نعناعی وشك، سەوزە
پەنیری وشك	گەرم و وشك	٢	گوێز، جاترە، هەنگوین، نعناعی وشك، سەوزە
خامە	سارد و تەڕ		هەنگوین
ماست و دۆ	سارد و تەڕ	٢	ڕەشکە، نعناع، جاترە، سیر، زەیتون، پونگ
سەر شیر	سارد و تەڕ		هەنگوین
شیری فتو	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵاو
شیری خۆماڵی	گەرم و تەڕ	١-٢	هەنگوین، گوڵاو
کەرە	گەرم و تەڕ	١-٢	هەنگوین، شەکری سوور، ئەدەویەی قەبزکەر
کەشك	سارد و تەڕ	٢	نعناعی وشك، پنگی کێوی، مرباى گوڵ بە هەنگوین
شیرێژ/ ژاژی	گەرم و تەڕ	١	گوێز، جاترە، هەنگوین، نعناعی وشك، سەوزە

ڕیشه یان سەلك

ڕیشه یان سەلك	جۆری مەزاج	پله	چاك سازەكەی
پیاز	گەرم و وشك	٣	شۆردنەوەی بە خوێ، سركە، ئاوی هەنار، كاسنی
جۆرەكانی تور بە گشتی	گەرم و تەڕ	١-٢	خوێ، هەنگوین، زیرەی خوساو لەناو سركەدا
چەوەندەر	گەرم و وشك	١	خردل، ئاوی بەرسیله، كوڵاندن، شەربەتی بالنگ، سركە
گێزەر	گەرم و تەڕ	٢	ئەنیسۆن، ئەدەویەی گەرم
سیر	گەرم و وشك	٣	كوڵاندنی لە خوێدا، زەیتی بادام، كەرە، گژنیژ، سكنجبین، هەناری ترش
پەتاتە	سارد و تەڕ		دارچین، زەنجەبیل، جاترە
سێوە بن ئەرزە	گەرم و تەڕ	١-٢	دارچین، هەنگوین، سركە، میخەك
شقاقل	گەرم و تەڕ	١-٢	هەنگوین
شێلم	گەرم و تەڕ	٢-١	بیبەر، زیرە، گوڵ بە هەنگوین، شەكری سوور، خردل، سركە
كەلەم بروكلی، براكلی	گەرم و وشك	١-٢	ئاویشن، جاترە، پنگ، ئەنیسۆن، دارچین
موسیر	گەرم و وشك	٣	كوڵاندنی لە خوێدا، ڕۆن بادام، كەرە، سكنجبین

جۆرەکانی تۆ و تومەکان

جۆری تۆ و تو	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
ئەسپە ڕێزە، ئەسفەرێزە	سارد و تەڕ	٢-٣	هەنگوین، سکنجبین، عنصلی
ڕەکێشە، بارهەنگ	سارد و وشك	٢	هەنگوین، مەستەکی
ریحان بالنگۆ	گەرم و تەڕ	١	هەنگوین
توو درك (بەری دڕو)	سارد و وشك	٢	هەنگوین
تووەکان	سارد و تەڕ	٢-١	سکنجبین ترش، ئاوی زیرە، ئارەقی زیرە
توو فەڕەنگی	سارد و تەڕ	٢-١	هەنگوین
تۆو ڕیحان	گەرم و وشك		مەرزنجۆش
خاکشیر	گەرم و تەڕ	١-٢	کەتیرا، هەنگوین
شاتوو	سارو وشك	١-٢	هەنگوین، هەنار و ئاوی هەنار، معجونی هەلیلە
فرنجمشك، فاطمة دارو، هەنگەبەر، ڕیحانە میخەکی، گوڵە بەنۆشەك	گەرم و وشك	٣	بنەوشە، سکنجبین
قدومە، شیر ڕێژ، وردینەك، وردینە	گەرم و تەڕ	١-٢	زرشك

بەرووبومە هاوینیەکان

هاوینە برا	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
باینجان	گەرم و وشك	٢	سرکە، زیرە، هەنار، گوڵپەر، کەرەی مانگا، گۆشت
کاڵەك، گندۆرە	گەرم و تەڕ	٢	سرکە، ئاوی هەناری ترش
خەیار	ساردو تەڕ	٢	خوێ، رازیانە، رەشکە، مێوژ، هەنگوین، ئاوزیرە
ترۆزی، خیارچنبر	گەرم و تەڕ	١	ئەنیسۆن، مەستەکی
کاڵەکی خاڵ خاڵ، تالبی	گەرم و تەڕ	٠	ئاوی هەناری ترش، سرکەی ترێ
بیبەری شیرین، دەلوجە	گەرم و وشك	٠	گولاو، صندل، صمغ عربی
کولەکە، کدو	ساردو تەڕ	٢	هەنگوین، میخەك، زیرە، نعناع، خوێ، رۆن زەیتون، بیبەر
گەرمەك، گرکەك، خەنجۆر، کاڵەکی بچوکی بەهاری	گەرم و تەڕ		سرکە، ئاوی هەناری ترش
تەماتە	ساردو تەڕ		رۆن زەیتون
شوتی	ساردو تەڕ	٢	هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین، توێکلەکەی

سەوزەکان

سەوزە	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
سپیەناغ	ساردو تەڕ	١	دارچین، بیبەر، کەرەی مانگا، رۆن بادام
گەلاّ چەوەندەر	گەرم و وشك		خردل، ئاوی بەرسیلە، شەربەتی بالنگ، کولاّندنی لەگەل نیسك
بامیە	سارد و تەڕ		بەهاراتەکان
پنگ	گەرم و وشك	٢	سرکە، ڕوبی داری مۆرد، ئاردی بەڕو
تەڕە پیازی بچوك، تۆو ڕەشە، پیازچە	گرم و وشك		سرکە، ئاوهەنار، کاسنی، شوشتنەوە بەخوێ
توری سوور	گەرم و تەڕ		هەنگوین، خوێ، زیرەی خوساو بە سرکە
ترخون	گەرم و وشك	١	هەنگوین، کەرەوز
ترشۆکە	ساردو وشك	١-٢	رازیانە، شەکری سوور، شەربەتەکان
کەوەر	گەرم و وشك	٣-٢	گژنیژ، کاسنی تەڕ، تالّیشکەی سەوز
تەڕەتولە	گەرم و وشك	٢-١	تالّیشکە، پرپرە، سرکە
مەعدەنوس	گەرم و وشك	٢	تالّیشکە، ترشە سروشتیەکان، بادرنجبویە، قاوت
پرپرە	سارد و تەڕ	٣-٢	کەرەوز، نعناع، مەستەکی
رازیانە	گەرم و وشك	٣-١	صندل، سکنجبین
ریّواس	ساردو وشك	٢	هەنگوین، ئەنیسۆن، شەربەتی عود
ڕیحانە	گەرم و وشك	١-٢	نیلوفەر
جاترە نزمە، جاترە کێویلە سوسنبەر	گەرم و وشك	٣	کەتیرا

ـتەرد. حـێن پاڵێن، حـ: چەقیلە	گەرم و وشك	٢	تاڵیشکە، هەلیلەی زەرد
ـیودڕە	گەرم و تەڕ		تاڵیشکە
ـعلی	گەرم و وشك	٢	سکنجبین، تاڵیشك، ئەنیسۆن، پرپرە، سپیەناغ
ـویت	گەرم و وشك	٢	ئاولیمۆ، ئاوی بەرسیلە، سکنجبین، ترشە سروشتیەکان
کـزگ	سارد و تەڕ	٢	خردل، رۆن زەیتون، رۆن کونجی، کوڵانی بە شویت، جاترە، بیبەر، پنگ، زەنجەبیل، زیرە
ـێشکە	سارد و تەڕ	١	دارچین، هێل، سکنجبین، شەکری سوور، وەنەوشە
کـهو	سارد و تەڕ	٢	نعناع، کەرەوز، زیرە، مەستەکی، سکنجبین
کـەرەوز	گەرم و وشك	٢	ئەنیسۆن
ـەـ کەلەم و کەنەم	گەرم و وشك	١-٢	خردل، رۆن بادام، سکنجبین، کولاندنی بە گۆشت
کـەنگر	گەرم و وشك	٢-١	سرکە، ترش
ـەزگەزکە	گەرم و وشك	٣	زەعفەران، ئاوی میوە مەزاج ساردەکان
گـزنیژ	سارد و وشك	٢	دارچین، گۆشتاو، سکنجبین، زەردێنەی هێلکە، بیبەر
ـ سەوز	سارد و تەڕ		جاترە، بیبەر، دارچین، زەنجەبیل، زیرە، رۆن زەیتون
حـرد ماڵی، مەرزە	گەرم و وشك	٢	سرکە
ـعناع	گەرم و وشك	٢	کەرەوز
ـۆنجە	گەرم و تەڕ	١	....
گـ مارە ـلیون	گەرم و وشك	١-٢	هەنگوین، سرکە، سکنجبین
ـ لوشێ، ـەزۆکە	گەرم و وشك	٣-٢	تاڵیشکەی سەوز، گژنیژ

دانەوێڵەکان

دانەوێڵەکان	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
هەرزن	ساردو وشك	١-٢	هەنگوین
پاقلەی تەڕ	سارد و تەڕ	٣	زیرە، جاترە، دارچین، بیبەر، پنگ، هەنگوین، سپیکردن، رۆن بادام، گوڵپەر، مەرزە، زەردکردن
پاقلەی وشك	سارد و وشك	١-٢	زیرە، جاترە، دارچین، بیبەر، پنگ، هەنگوین، سپیکردن، رۆن بادام، گوڵپەڕ، مەرزە، زەردکردن
برنج	سارد و وشك	١-٢	زەعفەران، زیرەی رەش، شویت، خوساندن لە خوێ دا
نۆکی سەوز	سارد و تەڕ	١	جاترە، دارچین، زەنجەبیل، بیبەری رەش
جۆ	سارد و وشك	١	رازیانە، ئەنیسۆن، ڕۆنە گیایەکان، شیرنی سروشتی
جۆ دووسەر، شوفان	گەرم و وشك	١-٢	کەتیرا
گەنمە شامی	سارد و وشك	٠	ڕۆنی گیای، شیرنی سروشتی
نیسك	سارد و وشك	١-٢	مرزە، رۆن بادام، سرکە، گوڵپەڕ، گۆشتی ئاژەڵ
گەنم	گەرم و تەڕ	١-٢	شیرنی سروشتی، سرکەی کۆن
لۆبیاکان	گەرم و تەڕ		دارچین، زەنجەبیل، خەردەل، زیرە، جاترە، رۆن زەیتون، بیبەر، گۆشتی ئاژەڵ، خوێ
ماش	سارد و وشك	١	زیرە، میخەك، سماق، خەردەل، دارچین، زەنجەبیل، بیبەر، ئاوی هەناری ترش، ڕۆن بادام، مەستەکی
نۆك	گەرم و وشك	١	زیرە، شویت، سکنجبین، گوڵ هەنگوین، خەشخاش

میوەکان

میوەکان	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
ئالوبالو	سارد و وشك	٢-١	هەنگوین
ئاناناس	سارد و تەڕ		ئاوی هەنار، ئاولیمۆ، هەنگوین
هەڵوژە	سارد و تەڕ		عناب، کندر، هەنگوین، گوڵ هەنگوین، زیرە، ڕۆن زەیتون، ڕەشکە
هەنگی دنیا	سارد و وشك	٢-١	ئەنیسۆن، هەنگوین، عود هندی
هەنار شیرین	سارد و تەڕ	١	هەنار ترش، زەنجەبیل پەروەردە
هەنار ترش	سارد و وشك	٢	هەنگوین
ئەنبە	گەرم و وشك	٢	زەنجەنیل، مێوژ، ڕۆن زەیتون، شەربەتی زرشك
هەنجیری تەڕ	گەرم و تەڕ	١-٢	سکنجبین، شەربەتی ڕێواس، شەربەتی بالنگ
هەنجیر وشك	گەرم و تەڕ	٢-١	گوێز، جاترە، ئەنیسۆن، بادام
ترێ	گەرم و تەڕ	١	تۆو کەرەوز، ئەنیسۆن، جاترە، بادام
بەهێ	گەرم و وشك	٢	هەنگوین، ئەنیسۆن، مرەباێك بە هەنگوین کرابێت
ـنگ، تورنج، باروونە،	سارد و وشك	٣	هەنگوین، وەنەوشە، شەربەتی هەنجیر، شەربەتی خەشخاش
پرتەقال	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
تەمرهندی	سارد و وشك	١-٢	کەتیرا،عناب، وەنەوشە، خەشخاش، شیرەی دەنکە بەهێ
خورما	گەرم و تەڕ	٢-١	ئاوهەنار، سکنجبین، بادام، سرکە، کاهو، گولاو
ـندی، دارابی	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
گوێژ	سارد و وشك		ئەنیسۆن، هەنگوین، عود هیندی
قەیسی	سارد و تەڕ	٢	هەنگوین، ئەنیسۆن، ڕەشکە، مصطکی، زیرە، ڕۆن زەیتون

زرشك	سارد و وشك	٣	میخەك، شەكری سوور، شیرینی سروشتی
زەیتون	گەرم و وشك	١	گوێز، بادام، سركە، هەنگوین، شیرینی سروشتی
سنجو	سارد و وشك	١-٢	هەنگوین، شەكری سوور
سیو	گەرم و تەڕ	١-٢	دارچین، گوڵ بە هەنگوین، خواردنی ناسك و نەرم
شەفتالو، هەشتالو	سارد و تەڕ	٣	هەنگوین، مرەبای زەنجەبیل
شەلیل، شلۆر، تەڕەزەن	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین، ئەنیسۆن، ڕەشكە، مصطكی، زیرە، ڕۆن زەیتون
بەرسیلە	سارد و وشك	٢	گوڵ بە هەنگوین، ئەنیسۆن، شەربەتی خەشخاش
كنار= میوەی سیدر	سارد و وشك	١-٢	سكنجبین، گوڵ بە هەنگوین، مصطكی
كیوی	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
گریپ فروت	سارد و وشك		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
هەرمێ	گەرم و تەڕ	١	هەنگوین، دارچین، هێل، مرەبای زەنجەبیل، كندر، زیرە
گێلاس	گەرم و تەڕ	١	ڕەوان كەر و نەرم كەرەوە هەركام بێت
لیموعمانی	سارد و وشك		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
لیمو شیرین	سارد و تەڕ		هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
مۆز	گەرم و تەڕ	٢	خوێ، مرەبای زەنجەبیل، هەنگوین، سكنجبین
گوێز هندی	گەرم و وشك	٢-١	هەنگوین، میوە ترشەكان، شوتی
نارەنگی	سارد و تەڕ	٢	هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
نارنج	سارد و وشك	٢-١	هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
گوێژ، ولیك	سارد و وشك	٠	هەنگوین، گوڵ بە هەنگوین
خۆخ	سارد و تەڕ	٣	هەنگوین، زەنجەبیل

گۆشتەکان

جۆری گۆشت	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
ئاسك	گەرم و وشك	٢	ترش، گژنیژ، مرزە، سکنجبین، کوڵاندنی بەڕۆنی زەیتون یان کونجی
مراوی	گەرم و وشك	١-٢	کوڵاندنی بەسرکە، کەرەوز، پنگ، نۆك، شویت، کەوەر، دارچین، سکنجبین
بزن	سارد و وشك		پیاز، بیبەر، خوێ، دارچین، زیرە، میخەك، بادام، خورما، گوێزهند
پۆر	گەرم و وشك	٢	ڕۆن کونجی، بادام، زەیتون، ئاوی هەنار
قەل	گەرم و تەڕ	١-٢	گژنیژ، سماق
گا	گەرم و وشك		دارچین، بیبەر، زەنجەبیل، پیاز، سکنجبین، زیرە، سیر، گوڵ پەڕ، تەڕەتووله
گەوەزن	گەرم و وشك	٣	سرکە، ئاوی بەرسیلە، ڕۆنەکانی گیای
گۆلك	گەرم و تەڕ		گژنیژ، سماق، مرزە
مەڕ	گەرم و تەڕ		گژنیژ، سماق، مرزە
سەرویێ	گەرم و تەڕ		گوڵ پەر، سرکە، مرزە، زەنجەبیل، دارچین
سی. سپیەلاك	گەرم و تەڕ		زیرە، دارچین، خوساندن لە سرکەدا ئەوجا برژاندنی
جەرگ	گەرم و تەڕ		ئەدەویەی گەرم، خوێ، دارچین، گژنیژ، زیرە، سرکە، برژاندنی
گورچیلە	ساد و وشك		برژاندنی بە ڕۆنی زەیتون، خوێ، بیبەر، دارچین، مصطکی، زیرە
دڵ	گەرم و وشك		جاترە، زیرە، بیبەر، گوڵپەر، لەناو ڕۆن کونجی دابنرێ ئینجا برژاندنی
زبان	گەرم و تەڕ		کوڵاندن بە سرکە یان گژنیژی وشك، زیرە، خولنجان، مرزە

مێشك	گەرم و تەڕ		خوێ، جاترە، دارچین، زیرە، ترش
گوان	سارد و وشك		گوڵپەڕ، سرکە، مرزە، زەنجەبیل، دارچین
وشتر	گەرم و وشك		کولاندن بەرۆن زیتون، شویت، بیبەر، سرکە، زیرە
وشترمورغ	گەرم و وشك	٤	سرکە، ڕۆن
قاز	گەرم و وشك	٢	دارچین، ئاوی هەنار، زیرە، بیبەر، زەنجەبیل
چۆلەکە	گەرم و وشك	٣	هێل، دارچین، ترش، ئاوی بەرسیلە، ئاوی هەنار
کۆتر	گەرم و وشك	٢-١	تاڵیشکە، کەرەوز، سماق، نۆك، شویت، ئاوی بەرسیلە
کەو	گەرم و وشك	٢	سکنجەبین، ترشە سروشتیکان
کەڵەشێر	گەرم و وشك		سرکە، بەهاراتی، ئاوی بەرسیلە، رۆن گیای، سکنجبین
سار، ماسی گرە	گەرم و تەڕ		هێل، دارچین، ئاوی بەرسیلە، ئاوهەنار، سکنجبین
مریشکی ماڵی	گەرم و تەڕ	١	سکنجبین، ئەدەویەی گەرم
هێلکە	زەردێنەگەرم سپیەنە سارد		خوێ، ئەدەویەی گەرم
ماسی	ساردو تەڕ	١-٢	زەنجەبیل، جاترە، ئەدەویەی گەرم، رۆن کونجی
گەرای ماسی	گەرم و وشك	٣	زەنجەبیل، سکنجبین
مەیگۆ، ئەنگوش، کێچی دەریا، قرژاڵۆکەی دەپایە	گەرم و تەڕ	٢-١	سرکە، جاترە، نعناع، شەربەتی هەنار، زیرە
کەباب	گەرم و وشك		سماق، گژنیژ، بیبەر، سکنجبین، اتریفل

بەهاراتیەکان (الأدوية)

ناو	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
جاترە	گەرم و وشك	٢	سرکەی ترێ
هێل	گەرم و وشك	٢-١	کەتیرا
ئەفتیمۆن، سەراج، سوەیل عالف پێچ	گەرم و وشك	٢-٣	زەعفەران، کەتیرا، رۆن بادام، صمغ عربی
ئەنیسۆن، ڕازیانە وردە	گەرم و وشك	٣-٢	ڕازیانە، سکنجبین
شا پنگ، عەس پنگ، شاریحانە	گەرم و وشك	٢	سکنجبین
بادرنجبویە	گەرم و وشك	٢	کندر، صمغ عربی
بەرگ بۆ، غار، بۆنبرە	گەرم و وشك	٢	کەتیرا
پنگ	گەرم و وشك	٣	کەتیرا
کاخلی، گوڵ زرەنگ، کافشە، کاجیرە	گەرم و وشك	٢-١	ئەنیسۆن، شیرنی سروشتی
چا	گەرم و وشك	٢	دارچین، زەنجەبیل، میسك، شیری بزن
خەردەل	گەرم و وشك	٤	تالیشکە، سرکە، رۆن بادام
دارچین	گەرم و وشك	٢	کەتیرا، مەستەکی
رازیانە	گەرم و وشك	٢-٣	صندل، سکنجبین
رزماری	گەرم و وشك	٣	سکنجبین

زەردەچێوە	گەرم و وشك	٣	ئاولیمۆ، ئاوبالنگ
زەعفەران	گەرم و وشك	٢-١	ئەنیسۆن، سكنجبین
زەنجەبیل	گەرم و وشك	٣-٢	هەنگوین، ڕۆنی بادام
زنیان، نا نخواه، رازیانە کێوی، رازیانە وردە	گەرم و وشك	٣	گژنیژ، باقلا
زیرە	گەرم و وشك	٣-٢	هەنگوین، جاترە، کەتیرا
سماق	سارد و وشك	٢	ئەنیسۆن، مەستەکی، کولاندنی بەبایجان
ڕەشکە	گەرم و وشك	٣	کەتیرا، خوساندتی لەناوسرکە
بیبەر	گەرم و وشك	٣	هەنگوین بۆ سارد مەزاج، ڕۆنی گیایی بۆ گەرم مەزاج
قاوە	سارد و وشك		زەعفەران، گولاو، زەنجەبیل، ڕۆنی فستەق
کاکاو	گەرم و وشك		زەعفەران، گولاو، زەنجەبیل، ڕۆنی فستەق
گولاو	سارد و تەڕ	١	جلاب
گوڵپەر، قاقلی بەهارە، شەمالگیر	گەرم و وشك	٣	رازیانە، تۆو خەیار، گولاو، خوسان لەسرکەدا
گوڵی زمانەگا	گەرم و تەڕ	١	صندل سپی
میخەك، قرنفل	گەرم و وشك	٣	صمغ عربی
نشاستە	ساردو وشك	١	کەرەوز، میخەك، شیرینی سروشتی
خوێ	گەرم و وشك	٣-٢	ڕۆن بادام، جاترە، گۆشتی ئاژەڵی قەڵەو
وانیل، ڤانێلا	گەرم و وشك		زەعفەران، ڕۆن فستەق، گولاو

شتە دروستکراوەکان

ناو	مەزاج	پلە	چاکسازەکەی
ڕاشی	گەرم و تەڕ		سرکە، هەنگوین
ڕۆن کونجی		٢	هەنگوین
ڕۆن بادام تاڵ		١-٢	هەنگوین
سەمەنو، شیرەی فەریکە گەنم و ئاردو ڕۆن		٠-١	تاڵیشکە، سکنجبین
دۆشاوی ترێ	گەرم وتەڕ	١-٢	تۆو ریحانە، خەشخاش
ڕۆن زەیتون	گەرم و وشك	٢	گوێز، بادام، هەنگوین، سرکە، شیرینیە سروشتیەکان
شەکر	گەرم و وشك	١-٢	کاهو، بادام، ترشە سروشتیەکان، شیری تازە
دۆشاوی خورما	گەرم و وشك	١-٢	سرکە، بادام، سکنجبین، ترشە سروشتیەکان
هەنگوین	گەرم و وشك	١-٢	ئاوی هەناری ترش، ئاولیمۆ، سرکە، گژنیژ، ئاوبالنگ
ڕۆن بادام	مام ناوند		مەستەکی
سرکە	سارد و وشك		ڕۆن بادام شیرین، شیرنیە سروشتیەکان
ئاو جۆ	سارد		گوڵ شەکر

ناوك و دەنك و تۆوەكان

ناو	مەزاج	پلە	چاكسازەكەی
گازۆ، بادام هندی	گەرم و وشك		مەستەكی، هەنگوین
بادام زەمینی، علی بابا	گەرم و تەڕ		هەنگوین، مەستەكی
تۆو كاڵەك	گەرم و تەڕ	١-٢	هەنگوین، وەنەوشە
تۆو تالبی	گەرم و تەڕ		هەنگوین، وەنەوشە
كونجی	گەرم و تەڕ	١	هەنگوین
بادام تاڵ	گەرم و وشك	٣-١	هەنگوین، بادام شیرین خەشخا ش
چەقالە، بادام كێوی	گەرم و وشك	٣	هەنگوین، مەستەكی
قەزوان	گەرم و وشك	١-٢	گولاّو، ڕوب ڕێواس، سكنجبین، ڕوب ترش
فستەق	گەرم و وشك	٢	سركە، سكنجبین، هەنار ترش
گوڵە بەرۆژە	گەرم و وشك	٣	سركە، ئاوهەنار، ئاوی بەرسیلە
بەری سنەوبەر	گەرم و وشك	٢-١	هەنگوین، سكنجبین، میوەترشەكان
بندوق	گەرم و وشك	١	سكنجبین، هەنگوین، شەربەتی بەهێ
گوێز	گەرم و وشك	٢-١	هەناری ترش، سكنجبین، ترشە سروشتیەكان
بەڕو	سارد و وشك	١-٢	هەنگوین، سكنجبین
دەنكە بەهێ	سارد و تەڕ	٢	هەنگوین، ڕازیانە
تۆو كدو	شارد و تەڕ	١-٢	هەنگوین
تۆو شوتی	سارد و تەر		هەنگوین
شاە دانە، گیا كەندەر	سارد و وشك	١-٢	كەتیرا، زرشك
شاە بەڕو، بەرو هندی	سارد و وشك		هەنگوین، مەستەكی
خەشخا ش، سەبیلە گیا	سارد و تەڕ	٢-١	هەنگوین، مەستەكی

خواردنی ڕۆژانەمان

ئەوەی ئاشکرایە مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بەخواردن خواردنەوە هەیە، لە ڕۆژێکا سێ ژەم بەشێوەی نەریت و لەبەینی ئەو سێژەمە، خواردن و خواردنەوەی جۆراو جۆر دەخورێ. دیارە خواردن کاریگەری راستەو خۆی هەیە لەسەر وزە و توانا و چالاکی جەستەی و فکری و دەرونی و ڕوحی، کەواتە زۆر گرنگە خواردنی ڕۆژانەمان بەبەرنامە ڕێك بخەین بەجۆرێك سود وەرگرتنی زیاتربێت و زیانی لێ نەکەوێتەوە بۆ تەندروستیمان، ڕاستە بۆ هەر کەسە و بۆ هەر تەمەنە و بۆ هەر مەزاج و بۆ هەر نەخۆشە و بۆ هەر پیشە و کارێك جۆرێك لەخۆراك پێویستترە و بەرنامە و چەندایەتی و چۆنایەتی خواردن جیاواز دەبێت. بەڵام ئێمەش بە گشتی و بەشێوەی مام ناوەند و بۆ زۆربەی کەسەکان چی و چۆن و چەند پێویستە و سود بەخشترە باس دەکەین. هەندێ خواردنی سەرەکی کە ڕۆژانە دووبارە دەبنەوە و بگرە چەند جارێك لەڕۆژێکا دەخورێن.

- ڕۆنی خەست و کەرەی پاکەتی: بازارەکان پڕیانە لەو شتانە کە زیاتر بۆ مەبەستی بازرگانی دروست دەکرێن ئەو ڕۆنە توندە کە لەسەری نوسراوە نەباتی، مەگەر خڵتی نەباتی بێت؛ چونکە ڕۆنی نەباتی ئەوەیە کەوا بەساردی و بەفشار لە ڕوەك دەردەهێنرێ، وەکو ڕۆن زەیتون و گەنمە شامی و کونجی و گوڵە بەڕۆژە و ئەوانی تر کەزۆر بەسودن. بەڵام ڕۆنی بەستو هۆکاری سەرەکیە بۆ بەرز بوونەوەی (کولسترول) (LDL) کە ئەنجامی جەڵتەی دڵ و بەرزی فشاری خوێنە وە هۆیەکی سەرەکیە بۆ کەم کردنەوەی (HDL) کە بەشە سود بەخشەکەیەتی هەروەها ترشی چەوری ترانس کە لەناو ئەو ڕۆنانەدایە دەبێتە هۆی برینی دەزگای هەرس و نارێکی لە سوتانی (گلوکوز) کە نەخۆشی شەکرەو هەوکردنی زۆر بەدوا خۆیدا دێنی وەك (د. غلام رضا کرد أفشاری) و (د. حوریە محمدی کناری) و (د. سعید اسماعیلی) کە مامۆستان لە زانکۆی تاران پسپۆری ئەو بوارەن هۆشداری دەدەن لە بەکارهێنانی ئەو شتانە وە دەڵێن تکایە

بگەڕێنەوە بۆ شتی سروشتی. منیش دەڵێم زانیاری و ڕۆشنبیری لەسەر خواردەمەنی هۆکاری لەش ساغیمانە.

٢. (سوورکردنەوەی خواردن): سوورەوەکردن بە گەرمی سەروی (١٥٠) پلەی سیلیزی زۆرێك لە خوێی کانزایی سود بەخش و ڤیتامین و ئەنزیمی گرنگ لەناو دەچن بۆ نمونە ڤیتامین (E) وە بە سوورکردنەوە هەر شتێك بێت قورس دەبێت بۆ هەرس، بۆیە وا باشە بە فڕن یان بوخار یان زەردکردن خواردن ئامادە بکرێ.

٣. خواردنە زۆر چەورەکان: ڕۆن بە زۆری و بەز و دوگی ئاژەڵ و سەروپێ و گەص و هاوشێوەکانیان دەبنە هۆی قەڵەوی زیاد و بەرزی کۆلسترۆل و فشاری خوێن و سستی مێشك و دڵ وە چەندان گرفتی تر.

٤. خواردنەوە قتو بەندیەکان: دەبنە هۆی ڕزینی ددان و قەڵەوی و بەد هەرسی و بەردی گورچیلە و چرچولۆچی پێست و پوکانەوە و نەرمی و سستی ئێسك و نەخۆشی جەرگ و شەکرە و سیەکان وە کەم بوونی بیر و نەخۆشی دڵ و دەمار. کەواتە با لە جیاتی ئەوانە شیرە و شەربەتە سروشتیەکان بخۆینەوە کە نەك زیانیان نیە زۆریش دەرمانن وەکو شیر بادام و گوێز و فستەق و بندوق و خورما و چەندانی تر کە لە شوێنی خۆی باسی شێوازی دروستکردنیان دەکەین. یان شەربەتی هەنگوین و لیمۆ و نارنج و سێو و شاتو و شلێگ (فراولە) و چەندانی تر وە یان دەمکراوی گوڵ و گیا تام و بۆن خۆشەکانی وەکو ڕێواس و تاڵیشك (کاسنی) و جاترە و پوونگ و مرزە و مەرزنگۆش وە دەیان شتی تری سروشتی هەیە کە نەك هەر زیانی نیە بەڵکو زۆریش بەسودن.

٥. شەکر: مەوادی (سوکرۆزی) کە لە ناو شەکردا هەیە دەبێتە هۆی سەرکوت کردنی سیستەمی پارێزگاری لەش و تێکەڵ کردن و ئالودەی هاوسەنگی خوێ و مادە کانزاییەکان لەناو لەشدا کەم کردنەوەی وەرگرتنی مادە باشەکان. وە ڕەگ و مولولەکانی لەش لە چالاکی دەخات هەروەها دەبێتە هۆی نەخۆشی دڵ و دەمار و زیادبوونی چەوری و فشاری خوێن و قەڵەوی و کەم بوونی ڤیتامین (E) وە کەم کردنەوەی توانای کاری ئەنزیمەکان و جێی یادگیری (حافظە) و شت لەبەر

کردن و سستی مێشك و ئاڵۆزی و تێکدانی هۆرمۆنەکان وەك:- هۆرمۆنی گەشە و شەکرە و قەبزی و شێرپەنجەی پرۆستات و مەمك و هێلکەدان هەروەها بەردی زراو و گورچیلە و هەناسە سواربوون و حساسیە و شەقیقە و ژانە سەرەکانی تر و کیسی هێلکەدان و هۆرمۆنی (استروجین) لە پیاواندا و نەزۆکی و زوو پیربوون. بۆیە پێویستە بەکار هێنانی شەکر بە ڕێژەی پێویست و بەزانستی بێت وە هەوڵ بدرێ شیرینیە سروشتیەکان بەکار بهێنرێ.

٦. خرابتر لە شەکر: خراب تر ئەوەیە کەوا منداڵان ڕۆژانە چکلێت و چیپس و چلورە و دۆندرمە و چەندان شتی جۆراوجۆر کە زۆربەیان زیان بەخشن بەتایبەتی ئەوانەی مادەی پارێزەریان تێدایە دەبنە هۆی کەم ئیشتیای و نارەحەتی عصبی و حساسیە و هەناسە سواربوون و مو هەڵوەرین و ڕاگرتنی گەشەی مناڵ و کیسی هێلکەدان و نەزۆکی و برینی گەدە بەتایبەتی بنێشتی دەست کرد جا پێویستە شیرنی سرۆشتی بدرێ بە منداڵ وەك: هەنگوین و خورما وجۆرەها میوە و ئاو میوە و مرەباکان و چەرەزات و بنێشتی کوردی و کندر و چەندان شتی تر کەسود بەخشن.

٧. ئاو و بەفراو: بە ئاوی زۆر سارد شیرەی گەدە خەست دەبێتەوە و دەبێتە هۆی لەدەست دانی خوێی کانزایی سود بەخش لە خوێندا و تێکدانی هاوسەنگی (سۆدیۆم) و (پۆتاسیۆم) لە لاشەی مرۆڤدا کە زیان دەگەیەنێ بە سیستەمی عصبی و جەرگ و گورچیلە و زیاد بوونی نەخۆشیە سەوداویەکان. ئاوی سروشتی زۆر باشترە خۆ ئەگەر بتەوێ تەعقیمی بکەی چەند دڵۆپ ئاولیمۆی تێبکە کە باشتر تینویەتی دەشکێنێ وە ئاوی بەڕادیش باشترە لە بەفراو چونکە گازی ڕاستەوخۆی لێنادات.

٨. گۆشت و مریشك و هێلکە: زۆر خواردن و بەردەوام بەکارهێنانی هێلکە و مریشکی دەواجن ئەنجامی خەراپی لێ دەکەوێتەوە چونکە ئەوانەی لە هەوای داخراودا دور لە تیشکی ڕۆژ و ڕوناکی خۆر گەورە دەبن و بە هەمیشە بێداری و بێخەوی کە لە هەر گیان لەبەرێکا بە پێی زانست لەو زیندەوەرانەدا چەند مادەی وا زۆر دەبن کە زیان بە خۆیان و بەو کەسەی گۆشتەکەیان دەخوات

دەگەیەنێ، چونکە ئەو مریشکانە لە (٤٥ – ٥٠) ڕۆژدا گەورە دەبن بەهۆی هۆرمۆنی دەست کرد و دەرزی لێدان و پێدانی یەك جۆر خواردن، یەك لەو ماددانە (أسید لاکتیك) لە لەشیاندا کۆدەبێتەوە جا کە مرۆڤ زۆر ئەم گۆشتە بخوات ئەو ترشە لە لەشیا سەردەکەوێ و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ژهراوی بوونی لەش وە (ئەنزیم لاکتیك دی هایدروجینیەیز LDH) لەو کەسەی بە هەمیشەی ئەو گۆشتە دەخوات دەچێتە سەرەوە و زۆر دەبێ کە دەبێتە هۆی خەمۆکی و ترس و دڵە ڕاوکێ و کابوس و چەند شتی تر وە چونکە بەهۆی دەرزی یان پێدانی هۆرمۆن بە پەلە گەورە دەبن بۆیە خواردنی زۆر بێ پێز و بەهرە دەبێ وە بەکارهێنان و وەرگرتنی هۆرمۆنەکانی (استروژن) و (تستوسترون) لە ناو خواردنی زیندەوەردا هۆی پێگەیشتنی ناوەخت و زوو بلوغ بوون بە پێی زانست هەرچی زوو بلوغ بوو تەمەنی نائومێدی زووتر بێ و پێش بکەوێ رێژەی توشبوون سەردەکەوێ بە سەرەتانی سینگ و مەمکی ژن و پرۆستاتی پیاو. زانست پێمان دەڵێ کە دەبێ لە بەکارهێنانی مریشکی دەواجن کەم بکەینەوە بەتایبەت پێست و جەرگەکەی هەر نەخورێت وە هەوڵ بدەین لەجیاتی ئەوان ماسی و پەلەوەری ماڵی و کێوی و مریشکی خۆماڵی بخۆین بەهەر حاڵ هەفتەی یەکجار گۆشت خواردن جێگەی خۆیەتی و یاخود هەفتەی سێ جار بەڵام باشترین شێوەی گۆشت خواردن ئەوەیە لەهەموو ڕۆژێکدا (٥٨) گرام بخورێ. پێغەمبەری خوا (د.خ) فەرموویەتی شیری مانگا شفایە و ڕۆنەکەی دەوا و گۆشتەکەی دەرد و نەخۆشیە. ئێستا زانستی پزیشکی سەلماندویەتی کەخواردنی گۆشتی مانگا بەتایبەتی کە پیر بێت چەندە زیان بەخشە و پێست تاریك دەکات و خەمۆکی و دڵەراوکێ و گولی و واریس و گەورە بوونی سپڵ و تێکەڵی زراو بە ڕیخۆڵە و نەخۆشی ڕەشی جا تکایە لەجیاتی گۆشتی مانگا، جوانەگای یەك ساڵە جوانەی وشتر بەرخی نێر گیسك قەل و مراوی و کەڵەشێری خۆماڵی بخۆن سودی زۆرە.

٩. گۆشتی بەستو یان ناو قوتو و پاکەت: مادەی زیان بەخش زۆرە لە ناو سوسیس و کالباس و همبرگر و کباب و لقمەی ئامادەکراوی پاکەتی یەك لەوانە (نیتراتی

سودیۆم) کە هەیە لەناویاندا لە ناو لەشدا بە (گلۆبین) لەناو خوێنمان تێکەڵ دەبێ مادەیەك بەناوی (نایترو امین) پەیدا دەکات کە دەبیتە هۆی پەیدا بوونی شێرپەنجە لە گەدەدا تێکەڵی (نیتراتی سودیوم) بە (اسید هایدروکلوریك) ی گەدە پەیدابوونی (اسید نیتریك) و خوێی چێشت دەبێ کە ئەو ترشە لە لەشدا بە دوو ماددەی کیمیایی بەناوی (گزانتین) و (هیپو گزانتین) دەگۆڕێ کە بێشك تێکدەری زنجیری (DNA) و لادانی ترشە ئەمینیەکانە بۆیە زیان بەخشن کە جۆرەها سەرەتان بەرهەم دەهێنێ هەروەها (فوسفات)ی ناو ئەوانە نارێکی لە ڕاکێشانی (کالسیوم) دروست دەکات کە هۆکاری توشبوونە بە پوکانەوەی ئێسك خوێ و چەوری زۆر لەناو ئەوانەدا دەبێتە هۆی فشاری خوێن و نەخۆشی دڵ و دەمار زۆری سیر و زیرە و بیبەری ڕەش و سپی و چەند ئەدەویەی توندی لە ڕادەی زیاد و کۆن بوو ماوە بەسەرچوو کار لە جگەر دەکەن و جۆرەها نەخۆشی پێست دروست دەکەن بزانە ساندویچ و پیتزا جیانین لەوان و خراپتریشن هەروەها ئەو خواردنانەی لە خواردنگەکان و کافتریاکان ئامادە دەکرێت بەدور نیە لەو نەگبەتیە و پێویستە لەکاتی ناچاری نەبێ نەخورێت. هەروەها ماکارۆنی و لەزانیای کە لە پاکەتی ڕەنگاو ڕەنگ و بەناوی جۆرا و جۆر دانراوە چونکە لە ئاردێکی بێ توێکڵ و بێ سۆ و تەنها نشاستەیەکی بێ ڤیتامینە ئەویش ئەگەر زۆر زیان بەخش نەبن سود بەخش نین چونکە قورس هەرس و قەبز و گازدارن، بەتایبەتی بەهۆی زۆر مانەوەیان و گەرمای لەڕادە بەدەری ناو بارهەڵگرەکان و بەرخۆر و چەندان هۆکاری تری تێکچوون کە جێگەی پەسندی زانست نین.

١٠. بەستوەکان: ئەوانەی لەناو بەستێنەرەکان دا هەڵدەگیرێن ئەوانیش نرخی خۆیان لەدەست دەدەن چۆن ڤیتامین لەگەرمیدا دەمرێ لەساردی زۆریشا دەمرێ وە خواردنی ئەوشتانە بە زۆری نەخۆشی روحی و ڕەوانی و جەستەی دروست دەکات یەکێك لەوانە سستی توانای جنسی کە لە شارەکان زۆر زیاترە بە بەراورد لەگەڵ لادێ یان خەمۆکی و زوو پیربوون و مو سپی بوون، بۆیە تاوەکو بۆمان بکرێت شتی تازەو سروشتی بخۆین بەهیوای ئەوەی گوند و

لادێکـانی وولاّتمـان ئـاوەدان بکرێنـەوە و لـەپیت و بەرەکـەتیان بەهرەمەنـد ببینەوە.

١١. دیکۆری سفرە و خوان: وەك دەبینین مێزو سفرەی خوان دەڕازێتەوە بە بیبسی و مـایۆنیز وکچاپ و چـەندان شتی لـەو بابەتـە کـە زیـانی زیـاترە لـە سوودی کەواتە بۆ لـە جێی ئەوانـە سرکە و ڕوبـب و شـەربەتی سێو و شـاتو و لیمـۆ و نارنـج و ترێ و هەنار و چەندان شتی بەسودی خۆمان بەکار نەهێنین .

١٢. لەهــەموان خــراپتر: دایکـی خەراپــەکان جگــەرە و مەشــڕوب و مــادە بێهۆشکەرەکانە کە پێویست ناکات لێرەدا هیچیان لەسەر بنوسین چونکە ئـەو کەسـە کەسـە ئـەلفێکی بەسـە مـادام خـوای گـەورە حـەرامی کـردوە زیانیـان بەسەدان لاپەڕەی لەسەر بنوسرێ هێشتان بـە ئەنـدازەی یـەك ئایـەتی قوڕئـانی نیە.

ئەو کەلوپەلانەی کە بۆ خواردن ئامادەکردن بەکاردەهێنرێن

باشەکان ئەمانەن	خراپەکان ئەمانەن
مەنجەڵ لعابی ئاودار	مەنجەڵ بوخار
چینی	مایکرۆ فرن
سفاڵی _خاکی زەرد	مس
زەرفی دارین	ملامین – پلاسکۆ
چدنی –فلزی	ستیل
بەرد	ألۆمنیۆم
شوشە	تفلۆن
زەرفی کاغەزی	زەرفی نایلۆن
زەرفی قوماش	استایرو فورم
زەرفی پوشی	ماددەی زیوین
کەوچکی دار	کەوچکی نایلۆن و فافۆن و ستیل

هەندێ رێنمای

❖ تاوەكو برسیت نەبێ مەخۆ: تەواو تێرمەبە كەواز دێنی.

❖ نیو كاتژمێر پێش نان خواردن پەرداخك ئاو بخۆرەوە بەسێ جار.

❖ بەدستی پاك و دڵ ومێشكی ئارام بچۆ سەر سفرە.

❖ بەدەستی راست بخۆ.

❖ پێش دەستكردن بە خواردن بەسەری پەنجەت كەمێك خوێ لە دەدانەكانت بدە دوای نان خواردنیش دوبارەی بكەوە.

❖ ژەمی ئێوارە و بەیانیت باش بی و نیوەرۆت سوك.

❖ خواردن ئەوەندە بجو وەك ئاوی لێبكە پاشان قوتی بدە ئاویش بەهێواشی بخۆرەوە نەك بە یەك جار و بەپەلە.

❖ با شوێنی نان خواردنت ئارام و بێ سەر و سەداو ژاوەژاو بێ.

❖ پاروی بچوك هۆی سەلامەتیە.

❖ زیاتر خواردنی دانەوێڵە و گیایی و سەوزە بخۆ نەك گۆشت و سوورەوە كراو.

❖ زۆر لەسەرخۆ و هێواش بخۆ و لەدوای میوان دەست هەلگرە.

❖ لە پێش خۆت بخۆ و كەم بدوێ كاتی خواردن.

❖ لەگەڵ نان خواردن ئاو مەخۆرەوە بۆ ماوەی لانی كەم نیو كاتژمێر تا كاتژمێرێ دوای نان پاشان ئاو بخۆرەوە، ئەگەر دەشخۆیتەوە با سارد نەبێ.

❖ لەدوای نان خواردن سوپاسی خوا بكە و دەدانەكانت بشۆ.

ئەوانە لە کاتی نان خواردن خراپ و زیان بەخشن و ناشیرینن

❖ زۆر خواردن بەیەك ژەم، هەموو ژەمیکت قورس بێ خراپە.
❖ وەرزش و کاری قورس یەکسەر دوای نان نابێ بکرێت.
❖ کاتی نان خواردن مەشغولی شتی تر یان تەلەفیزیۆن و مۆسیقا یان گاڵتە و گەپ و پێکەنین و تەماشای یەکتر کردن خراپە.
❖ کاتی تورەبوون خواردن خراپە.
❖ خواردنی زۆر گەرم و سوێر و خواردنەوەی سارد لەگەڵ نان خراپە.
❖ بەپەلە خواردن و چاوەڕوانی زۆر لەسەر سفرە خراپە.
❖ بەڕۆیشتن و پاڵ کەوتن و بە پێڵاوە وە یا بە پێوە خواردن خراپە.
❖ یەکسەر خەوتن دوای خواردن، ماستاو و ترشی و پیپسی خراپە لەگەڵ نان.

ئەوانە بەیەکەوە مەخۆ زیان بەخشە

❖ شیر و شیرنەمەنی لەگەڵ گۆشت خراپە.
❖ ئاردی جۆ و گەنم بە شیر و برنج دروست کرابیت بەیەکەوە خراپە.
❖ هەنار لەدوای خواردنی گۆشت و دوو دانەوێڵە بەیەکەوە کوڵابێ خراپە.
❖ ترشی و سوێری و هەرچی بە سرکە دروست کرابێ لەگەڵ برنج خراپە.
❖ گۆشتی کۆتر بە سیر و پیازو خەردەل خراپە.
❖ سیرو پیاز بەیەکەوە، کەوەر و تور بەیەکەوە، ئەوانە بۆ بینینی چاو خراپن.
❖ خواردنی پەنیری تەڕ و شیر لەگەڵ هەر خواردنێکی تردا خراپە.
❖ ماست و سپیناغ بەیەکەوە خراپە ماست و پاقلەش خراپە ئەگەر خواردت یان زەعفەران یان گوێز لەدوایان بخۆ.
❖ هێلکە و تور بەیەکەوە خراپە شیر و هەنجیریش خراپە، بۆ دڵ و مێشك خەتەرە.
❖ میوە لەدوای هەر جۆرە خواردنێکی گۆشتی تا (٣) کاتژمێر دواتر نابێ بخورێ.

❖ هەر خواردنێك لەگەڵ شوتی و کاڵەك خراپە و چا لەگەڵ پیاز و کاڵەك خراپە.
❖ هێلکە لەگەڵ ماسی خراپە بۆ گولی و فەلەج و نقرس و قۆلنج و مایسری و ددان.
❖ بە زۆری و هەموو ڕۆژێ خواردنی هێلکە خراپە دەبێتە هۆی لەکەی پێست و ئەستوری سپڵ و بای گەدە.
❖ سرکە بە حەلواکان و تور بە ماست و سرکە بە ماش و نیسك خراپە.
❖ سرکە یان ئاو لیمۆ لەگەڵ ماست خراپە دەبێتە هۆی لەکەو پەڵەی دەمو چاو.
❖ هەنار و کاڵەك و هەنگوین و کاڵەك و مێوژ یان ئەنبە پێکەوە خراپن.
❖ ترێ لەگەڵ کەللەی مەڕ یان گۆشتی نەکوڵاو خراپە.
❖ خواردنی دوو شتی مەزاج سارد یان دوو شتی مەزاج گەرم بە یەکەوەخراپە.
❖ دوو شتی لینج بەیەکەوە یا دوو شتی تیژ بەیەکەوە یا دوو شتی ناسك بەیەکەوە یا دوو شتی قورس بەیەکەوە خراپە.
❖ زۆر خواردنی گۆشتی گا وە ئاژەڵی کێوی بە زۆری و بەردەوام خراپە.
❖ زۆر خواردنی نیسك خراپە، بە لەشی پیس و دەست و شوینی پیس خراپە.
❖ چەند جۆر میوە بەیەکەوە مەخۆ، میوە لە وەرزی خۆی بەسودە.
❖ میوە بە پێستەوە بەسودە.

خواردنەوەکان بەو جۆرە خراپە

❖ ئاو خواردنەوەی زۆر بەیەکجار خراپە وە بە دەستی چەپ خراپە.
❖ لەداوای خواردنی گۆشت و لەکاتی خورێنی خواردنەوەی ئاوی سارد خراپە.
❖ لەگەڵ ماندو بوون و هەناسە بڕکێ و دوای خۆشۆرین ئاو خواردنەوە خراپە.
❖ لەدوای خواردنی سوێر و ترش و چەور و گەرم ئاو خواردنەوە خراپە.
❖ لەدوای میوەی ئاودار وەك شوتی و کاڵەك و ترێ وە کاتی خەو یان یەکسەر لەدوای لە خەو هەستان ئاو خواردنەوە خراپە.
❖ بەپەلە یان بە پشو ئاو خواردنەوە خراپە. واتە هەناسە لەپەرداخ کردن خراپە.
❖ لەدوای خوارنەوەیەکی ڕەوان کەر ئاو خواردنەوە خراپە.

دەست نیشانکردنی مەزاجەکان

پێویستە مەزاجت دەست نیشان بکرێ لەلایەن پزیشکی دەرمان گیایی (طب سنتی). بۆ هەر مەزاجێ خواردنێ باشە یان خراپە بەو جۆرە هەڵسوکەوت بکەی بەدوور دەبی لە نەخۆشی ئێستاش ڕێنمای بۆهەر چوار مەزاجەکە.

مەزاجی گەرم و وشك

پێویستە لە هەوای تازە و فێنك سود وەربگری و لە ڕژێم خواردنی خۆی زیاتر لە میوە و سەوزە سوود وەربگرێت کەمتر گۆشت بخوا خواردنەوەی شلەمەنیەکان بە چەند دڵۆپ ئاو لیمۆی تازە دەبێتە هۆی ئەوەی بەیانیان کە لەخەو هەستا ڕەنگی میزی وەك لیمۆ زەرد بێ ئەوە نیشانەی فرێدانی سەفرایە و زۆر باشە بۆی. لای کەم (٥ – ٦) کاتژمێر خەو شەوانە دەبێ بنوێت ڕۆژانی هاوین کاتژمێرێك دوای نانی نیوەڕۆ بۆماوەی کاتژمێریك بخەوێ تا تەڕی تەواو بە لەشی بگات. هەرکات توشی پاڵەپەستۆی دەروونی و تووڕەبون بو پێویستە هەناسەی ئارامی بدات کە بەو شێوەیە دەبێ: بەنیوە پاڵ کەوتویی هەناسەی قوڵ هەڵبکێشێ و بۆماوەی (٥) چرکە هەناسەی ڕابگرێ ئەوجا هێواش هێواش هەناسە بدات بۆ ماوەی (١٠) چرکە. ڕۆژێ چەند جار دوبارەی بکاتەوە تەمریناتی بیر ئارام بەخش و حەسانەوەی تەواو فەرامۆش نەکات چونکە کاری زۆر و وەرزشی گران گەرمی و وشکی لە لەشیدا زیاد دەکەن کە بۆی زیان بەخشە بەلام وەرزشی نەرم و هەوای پاکی بەیانیان زۆر بەسودە بۆی هەر (١٢) کاتژمێر جارێ لوتی خۆی چەور بکات بەدوو دڵۆپە ڕۆن بادامی شیرین لە هەوای گەرم و خرۆشێنەر و خەشم و قین خۆی بپارێزێ چونکە ئەوانەش وشکی و گەرمی زیاد دەکەن کە بۆی خراپە.

هەندێ پارێز بۆ ئەو مەزاجە:-

-بێ ئەوانە زۆر بخوات ﴿هێلکە، سیر، پیاز، ئەدەویەی توند و تیژ، گۆشتی سوور، گۆشتی هەموو باڵندە بچوکەکان، باینجان، مۆز، کاڵەك، ئاناناس، تالبی، هەنجیر، گوێز. فستەق، بندوق، گوێزهندی، ڕەشکە، شملی، تۆوەکان، هەروەها ئەو خواردنەوانەی کەمەزاجیان گەرمە، بەتایبەتی گەرم و وشك، هەوای گەرم﴾ خۆئەگەر ئەوانەی هەرخوارد دەبێ چاکسازەکەی لەگەڵ بخوات.

خواردنە بەسودەکان بۆ ئەم مەزاجە:-

جۆرەکانی شلەمەنی و تێکەڵەکان، هەنار، شاتو، خەیار، سێو، هەرمێ، ئالوبالو، گێلاس، شەفتالو، هەڵوجەی سەوز، زرشك، شوتی، کدو، گێزەر، ڕۆن زەیتون، سوپی جۆ. پاچەی مەڕ بەلام لەگەڵ هەڵوژە رەشە، کاهو، سپیەناغ، لیمۆ، پەتاتەی برژاو، میە. شلەی قەیسی و خۆخ، دەنکە بامیەی نەبرژاو، برنج بەڕۆن زەیتون، کولەکە، نۆکی سەوز، نیسك، ماش، جۆدووسەر، مخمەری ئاوجۆ، ڕوب هەنار، ئاوی هەنار، نانە قەیسی، گریپ فروت، ترنجبین، شیرخشت، تەمرهندی، نانی جۆ، ئاشی جۆ، دەنکی گەرم کەرەوە وەك اسفرزە، بارهەنگ، ترشە سروشتیەکان، ئاوی فلوس، ترێ، ڕۆژانە خواردنەوەی (۱- ۲) پەرداخ شەربەتی زرشك نیو کاتژمێر پێش نان یاخۆ دوو کاتژمێرو نیو دوای نان، ئارەقی کاسنی، ئارەقی شاترە، باشترین خواردنەوەیە بۆی، تۆو خەیار+ تۆو شوتی+ تۆو کاهو) هەموویان بەقەدەر یەکبن جوان بهاڕدرێن ڕۆژێ نووجار پڕی کەوچکی نان خواردن لە پەرداخێك ئاودا بتوێنرێتەوەو بیخواتەوە، بەگشتی خواردن و خواردنەوەی سارد یان سارد و تەڕ بۆ ئەو مەزاجە باشن.

مەزاجی گەرم و و شك لاشەی ئامادەیی
هەیە بۆ وەرگرتنی ئەو نەخۆشیانە:-

کەسی صفراوی مەزاج ئەگەر لەسەرئەو بەرنامەیەی کەدانراوە خواردنی رێك نەخات ئەو نەخۆشیانەی لێ دەردەکەون: اظطراب و تەنگ فکری و دڵەڕاوکێ و دڵەکوتە و سك چونی خوێنی و هەوکردنی جەرگ و لەکە و پەڵەی پێست و لە ژنانا تێکچونی سووڕی مانگانە و لە پیاواندا کەمەر شلی بۆمەنی و میز و کۆکەی وشك و بێ خەوی و کرێژی سەر و چروزانەوەی دوای میز بەبێ هۆکار.

مەزاج گەرم و تەڕ

ئەوانە باشن بۆ ئەم مەزاجە:-

خواردنی جۆرەها میوە و سەوزە و خواردنی گۆشتە دەریاییەکان، بەیانیان ڕۆیشتن بەپێ (١٥ – ٣٠) خولەك یان ڕاکردن، (٦ – ٧) کاتژمێر خەوتن شەوانە بەسە نابێ کەمتر لە ٣ و زیاتر لە ٨ کاتژمێر بخەوێت بۆ هەمو کەس پێویستە شەو زوو بخەوێ بەیانی زوو هەستێ بەڵام بۆ دەمەوی مەزاج زیاتر پێویستە وابکات. نیوەڕۆیان کاتژمێرێك دوای نان بۆ ٣٠ خولەك خەوتن لە هاویندا باشە خواردنە ڕیشاڵیەکان زیاتر بخۆیت تا مەزاجت نەرم بێ، کەڵەشاخ ساڵی (٢ – ٣) جار زۆر باشە بەڵام لە بەهار و هاویندا، لە هەوای گەرم و شێدار خۆت بپارێزەو لەو کارانەی دەبێتە هۆی زیادی گەرما و شێداری خۆت بپارێزە، خواردنی کەم باشە بۆ گەرم و تەڕ مەزاج.

هەندێ پارێز بۆ ئەو مەزاجە:-

زۆر خۆری و زیاد بەکارهێنانی ئەدەویەی توند و هەرچی سوێر بێ و گۆشتی زۆر و خواردنە نیشاستەیەکان و خواردنی چەور و هێلکە و خورما و تۆو کشمیش و ئەنبە و بادام و فستەق و مۆز و بندوق و هەنجیر و ترێ و سیر و باینجان و گۆشت مەڕ و بەرخ و قەل و مراوی و هێلکە مراوی و جەرگ، وە باشترە لە خواردن و

خواردنەوەی مەزاج گەرم و تەڕ پارێز بکەی ئەگەر زەرور بوی چاکسازەکەی لەگەڵ خۆیت و بە کەمی بخۆی.

خواردنە بەسودەکان بۆ ئەم مەزاجە:-

خواردن و خواردنەوە سارد و وشکەکان باشن بە ڕێژەی گونجاو خواردنەوەی ئاوی ..ێنك بە چەند دلۆپ ئاوی لیمۆی تازە ئاوی زرشك کاهو خیار میوە بە تایبەتی سێو ..ـە توێکـل و دەنکـەوە، هـەنار، نـارەنگی، پرتـەقاڵ، هـەرمێ، نـارنج، تمرهنـدی، ..یمۆشیرین، سنجو، غورە، هەلوجە رەشە، سوپ و ئاشی جۆ، نـانی جـۆ، لیمـۆی تـرش، ..دلاتەی وەرزی بە ڕۆن زەیتون، دانەوێڵە، جۆ دووسەر و ماش، و نیسك، دەنکە نـەرم ..ەردوەکان وەك اسفەرزە، بارهـەنگ، خاکشیر، خـواردنی خـاو و میـوە و سـەزەکان و جۆرەها توی تازە بەتایبەت شاتو و کدو و ئاڵوباڵو و هەنگوین بەکەمی باشە.

مەزاجی گەرم و و تەڕ لاشەی ئامادەیی هەیە بـۆ وەرگرتنـی ئـەو نەخۆشیانە:-

..ەسـی دەمـەوی مـەزاج ئەگـەر لەسـەر ئـەو بەرنامەیـەی کـە دانـراوە خـواردنی ڕێـك ..ـەخات ئـەو نەخۆشـیانەی لێ دەردەکـەون، ژانەسـەر، خـەوی زۆر و خـەواڵویی و ..اندویی بێ هۆ و قەڵەوی و دڵە کوتە و میزی خوێناوی.

مەزاج سارد و تەڕ

هەوڵ بـدە ڕۆژێ دوو ژەم بخـۆی چـونکە توانـای هەرسـت کەمـە لـە بـەینی ژەمـەکان میوە یان زەلاتەیەك بخۆیت کە گونجاو بێت لەگەڵ مەزاجت کار و وەرزشـی گونجـاو ..اشە بۆتۆ لەدوای نـانی شـەو (١٠ — ١٥) خولـەك ڕۆیشـتن زۆر بەسـودە بـۆت هەشـت ..اتژمێر خەو باشە بۆتۆ بەلام پێش خۆرهەلاتن لە خەو هەستە بۆ ئـەوەی دووربیـت

لە زیاد بوونی بەڵغەم هەوای شێدار و خەوی زۆر بۆتۆ خەراپە لە هەوای شێدار جلکی گەرم پێویستە بۆ کەم کردنەوەی بەڵغەم حەمام و ساونای وشك باشە خەوی ناوەڕاستی ڕۆژ و دوا عەسران زۆر خەرابە چونکە دەبێتە هۆی سەر گرانی و هەوکردنی گیرفانەکانی لوت و سستی کاری مێشك و چەندان شتی تر.

هەندێ پارێز بۆ ئەو مەزاجە:-

زۆر خۆری، شیر و شیرەمەنی بەبێ چاکسازەکان، ترشی و سوێری و ماش و نیسك و برنجی سپی، پەتاتە و سوپ جۆ و میوەی ترش و کاڵ، نارمنگی و کیوی و شوتی و خەیار و تۆو خەیار و تۆو کاهو و تۆو کاسنی و تاڵیشکە و نیشاستە و کارگ و تێکەڵەکان، گۆشت گا و گۆشتە سپیەکان و تەماتە و کدو و کاهو و سپیەناغ و بەرسیلە و سماق و هەڵوجە هەموو جۆرەکانی هەموو خواردنە سارد مەزاجەکان ئەگەر هەر ویستت ئەوانە بخۆی دەبێ چاکسازەکەیان لەگەڵ بخۆی.

خواردنە بەسودەکان بۆ ئەم مەزاجە:-

گۆشتاو و گۆشتی وشتر و بەرخ و کۆتر و پۆڕ و چۆلەکە و قەل بە برژاوی و مریشکی خۆماڵی، میوەی گەیشتو و شیرین وەکو سێو بە پێست ودەنکەوە و هەرمێ و تالبی و بەهێ و گوێز هندی و ئەدەویەکانی وەك هێل و دارچین و زەنجەبیل و زەعفەران و بیبەر و جاترە و ڕازیانە و سیر و خەردەل و موسیر و چەوەندەر و شێلم و گێزەر و کەلەم و تور و هەموو سەوزەکان و دانەوێڵە و خواردنەوە گەرمەکانی وەك گوڵی زمانەگا و ئوستوخودوس و نعناع و دەنکە نەرم کەرەوەکان وەك تۆو ڕیحان و خاکشیر و وشکەکانی وەك بادام و گوێز و فستەق و بندوق و کونجی و هەنگوین و دۆشاوی ترێ و خورما بۆ خواردنی برنج و دانەوێڵە دەبێ ئەدەویەی گەرمی تێ بکەی وەکو زیرە و زەنجەبیل و دارچین و زەعفەران و زەردە چێوە.

مەزاجی بەڵغەمی لاشەی ئامادەیی

هەیە بۆ وەرگرتنی ئەو نەخۆشیانە:-

ژانە سەر و پژمین و صرع و هەناسە سواری و جیوب و لەوزە و بەد هەرسی و شەو میزکردنی زۆر و هەوکردنی جومگەکان و شێداری زۆر و تەڕی لە ژناندا لەگەڵ دوکەوتنی سووری مانگانە.

مەزاج سارد و وشك

ئەو مەزاجە پێستیان وشکە دەبێ بە ڕۆن زەیتون یان ڕۆن گونجی پێستیان چەور بکەن (١٠ - ١٥) خولەك بە پێ ڕۆیشتن دوای نانی شەو، شلەمەنی و ئاو چەند دڵۆپە لیمۆی تێبکەی ئەوجا بیخۆیتەوە، هەموو ڕۆژ جارێك ئاوی سێو و گێزەر بخۆیتەوە باشە حەمام بە ئاوی شلەتێن و ماساژدان بەزەیتی زەیتون، هەر (١٢) کاتژمێر جارێ کونە لوتی چەور بکات بە زەیتی بادامی شیرین، وەرزشی سوك و پیادە ڕۆیی کەم و سەفەری کورت بۆ شوێنی شێدار زۆر باشە. هەناسە ی قوڵ وەك ئەسکرا زۆر بەسودە لە بەیانیان و نیوەڕۆ و عەسران خەوی شەوانە (٥ - ٦) کاتژمێر بێت بەلاّم نابێ لە ڕۆژا بخەوی خۆت بپارێزە لە هەوای سارد و وشکی وەك پاییزان وە لە کەم خەوی و دڵتەنگی و خەفەت، چونکە ئەوانە هۆی زیاد بوونی سودان لە خویندا وە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و تەماشا کردنی تەلەفزیۆن بە زۆری خەراپە. وە دەبێ پارێز بکەی لەو خواردنانە باینجان بەبێ چاکسازەکەی و خوێ و ماسی سودی و ماسی سوێر و خەیاری سوێر و پەنیری سوێر و گۆشت کا و ئاژەڵی پیر و وشترمورغ و گۆشتی بەستو و شیرەمەنی و کەلەم و گوڵ کەلەم و کاهو و برنجی سپی و نیسك و ترشیاتەکان و سرکە و ئاوی بەرسیلە و تەمرهندی و پەتاتە و تەماتە و کەرگ و لۆبیای سەوز و نۆك و گەنمەشامی و جۆ و هەموو میوە ترشەکان و مەزاج ساردەکان خۆ ئەگەر ئەوانەت خوارد دەبێت یەك دوو کەوچك هەنگوینی بەدوادا بخۆیت وە یاخۆ لەگەڵ هەر شتێ باش نیە بۆ ئەم مەزاجە دەبێ چاکسازەکەی لەگەڵ بخۆیت.

خواردنە بەسودەکان بۆ ئەم مەزاجە:-

گۆشتی بەرخ و وشتر و پۆڕ و کۆتر و چۆلەکە و مریشك و هێلکەی خۆماڵی و گەنم و لۆبیا و سێو بە پێست و دەنکەوە و هەرمێ و تالبی و بەهێ و بادامی شیرین و کاڵەك و ترێ و ئاوی گوێز هندی و برنج بە شویت یان بە زیرەی ڕەش وە یان بە زەعفەران بخۆیت سەوزە گەرمەکان وەك نعناع و ڕیحان و تەرخون و مرزە و جەعفەری و کەوەر و کەرەوز و کەنگر و چەوەندەر و شێلم و تور و گێزەر و بندوق و هەنگوین و تو و کشمیش و هەنجیر و خورما و هێل و دارچین و زەعفەران و زیرە وە هەروەها دەنکە نەرمکەرەوەکانی وەك قدومە و تۆو ڕیحان و زەلاتەی وەرزی، وە هەروەها فستەق وگوێز و کونجی.

مەزاجی سەوداوی لاشەی ئامادەیی هەیە بۆ وەرگرتنی ئەو نەخۆشیانە:-

خەستی خوێن و بێ خەوی و ئارتروز و باکردنی گەدە و ڕیخۆڵە و وشکی پێست و قلێشانی پێست و دڵ تەنگی و نەخۆشی دەماغی و دەردە توتی کە بە ئیسهالی و ئەستوربوونی سپڵ گرفتار دەبێ.

بەشی دووەم
نەخۆشیەکان و
پارێز و چارەسەر

ڕون کردنەوە

هەتا ئێرە مەزاجی مرۆڤ و خواردەمەنیەکانمان ناساند وە بەگشتی بۆ هەر مەزاجێ بەرنامەی خۆپاراستن و ڕێکخستنی خواردنمان باسکرد .

لێرەدا دەچینە سەر باسی نەخۆشیەکان وە بۆهەر نەخۆشیەك سەرەتا و پێناسەیەکی کورت لەگەڵ ڕێنمای تەندروستی و چەند گوڵ و گیا و میوە کە دەرمانە روونی دەکەینەوە، ئەوانەی کە زۆرن بۆ ئاسان خویندنەوە بە خشتە دەیان نوسین، هەر کەس بیەوێت یەك لەوانە بەکار بێنێ ئەوا چەندایەتی و چۆنایەتی و شێوازی دروستکردنی دەرمانەکە لە باسی ئەو ڕوەکەدا ڕون کراوەتەوە. خاڵێکی تر ئەوەیە کەوا ناوی نەخۆشیەکان بە فارسی یان بە عەرەبی دەنوسین کاتێك ناوی هەندێکیان بە کوردی نەبوو، چونکە بۆ هەموویان بە کوردی ناو نازانرێ لەبەر نەبوونی فەرهەنگی زانستی ئەو بوارە بەزمانی کوردی وە ناوی زانستیش ناگۆڕدرێ .

لەم بەشەدا بۆ هەر نەخۆشیەك چەند شتێك وەك نموونە دەنووسین، ئەگەر نا بە دەیان شتی تر هەیە کە سوود بەخشن و دەرمانن بەڵام لێرەدا وا بەباش زانراوە کە هەموویان نەنوسرێن. بەڵام لەباسی هەر رووك و خواردنێك دا ئاماژە کراوە بە زۆربەی سوودەکانی ئەم ڕووەکە. وە لە هەر شوێنێکی ئەم بەشەدا کە ڕێژەیەك نوسراوە بە دوو ژمارە بۆ نموونە نوسراوە (١ – ٢) واتا بۆ منداڵ یەك وە بۆ گەورە دوو. وەیاخود بەپێی توانای جەستەی ئەوکەسە.

چۆن دەتوانی پێشگیری لە پیر بوون بکەی

(كيف تتجنب الشيخوخة او التقدم في السن)

جارێ با بزانین پیری چیە؛ پیری لەدەست دانی توانای جەستەیە، جا ئەگەر کەسێ تەمەنی زۆربێ بەلأم توانای بمێنێ ئەوە پیر نیە، بەلأم ئەگەر گەنجیش بێت توانای جەستەی نەمێنی ئەوە پیرە.

دەی با پێت بڵێم چۆن پیر نابی و سەرکەوتو دەبیت لەژیانتا:-

١- بیرو باوەڕت بەهێز بێت بە خودا و بە قەزاو قەدەر وە پەرستشەکان ئەنجام بدە و مێشك و دڵت ساف بکە و پاکیان بکەوە لە کینە و پڕیان بکە لە خۆشەویستی خودا و بەندەکان و سروشت.

٢- چیت بەسەر هاتوە لە ناخۆشیەکانی ژیان لەبیریان بکە و هەرگیز لای کەس باسیان مەکەوە.

٣- هەرگیز پێشبینی ناخۆشی مەکە و ڕەشبین مەبە و گەشبین بە.

٤- بیر لە ڕابردووە خۆشەکانی ژیانت بکەرەوە و زوو زوو باسیان بکەوە.

٥- پارە و دەسەلأت مەکە بە ئامانج دلگەشی و ڕوگەشی و بێ ئازاری ئامانجت بێت.

٦- لە بڕیارداندا پەلە مەکە و پرس بە کەسانی زاناتر بکە.

٧- ڕۆژەکانت بە دانیشتن مەبە سەر لانی کەم ڕۆژێ کاتژمێرێك وەرزشێ بکە کە لەگەڵ تەمەنت گونجاو بێ.

٨- ڕۆژانی هەینی گەر بکرێ بچۆ سەیران و گەشت و تەماشای ئاو و سەوزایی بکە.

٩- ساڵی چەند جارێ سەفەری شوێنی دلگیر بکە و سەردانی خۆشەویستان بکە.

١٠- هاوڕێیەتی کەسانی زانا و باش بکە، لەگەڵ منداڵ و خێزانتدا هاوڕی بە نەك فەرماندە.

١١- کاتەکانی ژیان دابەش بکە (٨) کاتژمێر بۆ کار (٨) کاتژمێر بۆ حەسانەوە و خەو (٨) کاتژمێر بۆ خوێندنەوە و پەروەردەی منداڵ و ڕێکخستنی ژیان.

١٢- هەوڵ بدە بێکار دانەنیشیت و خۆت خانە نشین مەکە.

١٣- هیوات بە ژیان بێ و مەڵێ پیر بووم تازە تەواو وە لەنەخۆشی مەترسە.

١٤- بەیانیان دوو تا سێ پەرداخ ئاو بخۆرەوە و سێ هەناسە ی قوڵ بدە بە نیوە پاڵ کەوتنەوە بە لوت هەناسە هەڵ بکێشە بۆماوەی پێنج چرکە رای بگرە ئەوجا بەدەم بیدەوە بۆ ماوەی دە چرکە هەردوو کاتژمێر جارێ یەك پەرداخ ئاو بخۆرەوە بەلاّم دوو دڵۆپ ئاولیمۆ یان نعناع یان جاترەی تێ بکە.

١٥- تاوەکو برسیت نەبێ مەخۆ پێش ئەوەی تێربی وازبێنە.

١٦- خواردنی سەرەکیت با سەوزە و میوە بێ نەك چەوری و شیرینی و گۆشت و ساردەمەنی.

١٧- جەستە و جل و بەرگ و شوێنی ژیان و کارت پاك راگرە.

١٨- لەو شەش مانگەی کە هەوا فێنکە ڕۆژانە دووجار چای دارچین بخۆرەوە کە لە باسی دارچین دا شێوازی دروستکردنی دەنوسرێ.

١٩- ڕۆژانە چوار تا پێنج دانە هەنجیر بخۆ.

٢٠- ڕۆژانە حەوت تا دە دانە زەیتون بخۆ بەدرێژایی ساڵ.

٢١- لە شەش مانگی فێنکدا ڕۆژانە لای کەمی یەك پەرداخ شیر بخۆرەوە و کەوچکێ هەنگوین لەگەڵیدا.

٢٢- ڕۆژانە پێنج گوێز و دە دانە بادام بخۆ لە وەرزی فێنك.

٢٣- پێکەنین هەموو ڕۆژێ گریان مانگی جارێ.

٢٤- بەخشندەبە و وەرگر مەبە، لێبوردە بەو بەڕق مەبە.

لەدڵدا داری خەفەت مەڕوێنە　　　بەئاگری رق کەس مەسوتێنە

گەر ئاسودەی یەکجاریت ئەوێ　　　خۆت برەنجێنە کەس مەڕەنجێنە

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، (فشاری خون)
(ارتفاع ضغط الدم ,Hypertension)

بەرزی فشاری خوێن لەوانەیە بەچەند ساڵ و چەندان مانگ هەست پێ نەکرێ چونکە شتێك نیە لەناکاو دروست بێ و ئازارێکی توند و هەست پێکراوی لەگەڵدابێت وەیان لەبەشێکی دیاریکراوی جەستەدا ڕوویدات، بەڵکو بەهێواشی و ماوەیەکی درێژدا دەردەکەوێت. فشاری خوێن بریتیە لە پەستانێك کە دەخرێتە سەر بۆریەکانی خوێن لەلایەن خودی خوێنەوە. بەهۆی خلتی خوێنەوە وەك چەوری و سوێری کەلوولەکان تەسك دەکاتەوە و فشاری خوێن دەپێورێت بەبڕی ئەو خوێنەی کە دڵ پاڵیدەدات لەگەڵ ئەو بەرگریەیەی کەلەناو خوێنبەرەکانی خوێندا هەیە لەدژی هاتو چۆی خوێن. کاتێك لولەکانی خوێن تەسك دەبنەوە وەکو پێویست خوێن هاتو چۆ ناکات، لەبەر ئەوە دڵ زیاتر خوێن پاڵ دەنێت بۆئەوەی بڕی پێویست بگەیەنێ بەهەموو ئەندامەکانی جەستە، کەبەم بارە دەگوترێ (سیستۆڵ). وەکە فراوانبونەوە دووبارە خوێن دەچێتەوە ناو لوولەکان کەبەم بارەش دەگوترێ (دیاستۆڵ)، کەواتە هەرچەندە لولەکانی خوێن تەسك ببنەوە فشاری خوێن بەرزتر دەبێتەوە. لێرەوە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە دوو جۆر پەستانی خوێن هەیە، (بەرز و نزم)، کە ئەم بارە هەردەم لەدووبارەبونەوەدایە و کاری خۆیان دەکەن بۆ ئەوەی پێویستی لەش بەخوێن فەراهەم بکات.

شێوازی پێوانی پەستانی خوێن

وەکو لەناو خەڵکا باوە کە ئەڵێن زەخت دەگرم، ئەمەش بەو شێوەیەیە کەدەزگای فشار پێوەکە لەجیوەی بێ، ئەوا سەماعەیەك لەژێر بازو بەندە دادەنرێت کە پڕبوو لەهەوا ئیتر خوێن هاتۆچۆ ناکات لەناو دەمارەکانی قۆڵدا، کە دووبارە هەواکەت کەم کردەوە ئیتر ڕێگە دەدرێ خوێنە کەبڕوات لەگەڵ یەکەم ترپەی جوڵەی خوێنەکە دەزگایەکە لەسەر کام ژمارەبوو دەست نیشان دەکرێ و بەپلەی بەرزی پەستان

دادەنرێ. وە کەهەوای بازوو بەندەکە زیاتر هاتە خوارەوە لەپڕدەوەستێت و ترپەی نامێنێ لەوکاتەدا لەسەر کام ژمارەبوو کەوەستا ئەوە دەبێتە پلەی پەستانی نزم، لەکاتی گەنجیدا پەستانی (سیستۆلیك) بەشێوەیەکی سروشتی لە (١٠٠ — ١٤٠) میلی لیتر جیوەیە. لەتەمەنی (٦٠)ساڵی بەسەرەوە (١٠٠ — ١٧٠)میلی لیتر جیوە دەبێ، وە هی ژنان بەشێوەیەکی گشتی (٥ — ١٠) میلی لیتر جیوە کەمترە لە هی پیاوان. وە شەو ورۆژ و جۆری چالاکی لەش و خواردن و هەڵچون و خەم و ئاوو هەوا کاردەکەنەسەر پلەی پەستانی خوێن. هەرکات پەستانی خوێن زیادبوو واتە ئەوکەسەی زەختی هەبوو ئەوا بەگشتی کاردەکاتەسەر ئەندامانی جەستە و دەبێتە هۆی تێك چونی باری تەندروستی ئەوکەسە. وەکە چارەسەر و کۆنترۆڵ نەکرا مەترسی هەیە کەتوشی جەڵتەی دڵ یان دەماغ ببێ. هەرچەندە فشاری خوێن لەکەسانی بەتەمەن زۆرتر ڕودەدات، بەڵام منداڵیش توش دەبێ بەتایبەت ئەگەر توشبون بەفشاری خوێن لەو منداڵانەدا زۆرە کە گورچیلە و دڵیان ناتەواوە.

نیشانەکانی پەستانی بەرزی خوێن:

نیشانەی زۆر ڕوون و بەرچاو نیە بۆ ئەوەی بەزووی بزانرێت کەوا ئەو کەسە فشاری خوێنی هەیە بەڵام لەزۆربەی ئەوکەسانەی کەتوشی پەستانی خوێن هاتوون، ژانە سەر و سەرسوڕان وە یان لەخۆ چون وە یان خوێن بەربونی لووت بەڵام ئەوە زیاتر لەو کەسانە ڕوودەدات کەوا پەستانی خوێنیان زۆر بەرز بێت.

بەپێی جیهازی زەخت ڕێژەی (١٢٠/٨٠)ملم جیوە یا خود کە دەگوترێ (١٢/٨) ملم جیوە، ئەو ڕێژەیە زۆر نۆرماڵە، بەلام کە چەند دەرەجەیەك لەوە بەرزتر بوو پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ،

هەندێ لە هۆکارەکانی توش بوون بە پەستانی خوێن:-

لەڕاستیدا هۆکاری زۆر دیاریکراو و تایبەت نیە بەڵام ئەمانەی خوارەوە دەبنە هۆکار بۆ پەستانی خوێن وەك نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە و گرێی ڕژێنی سەر

گورچیلەکان و نەخۆشی زگماکی و کۆکاین و مادده هۆشبەرەکان بەگشتی و هەندێ حەب و دەرمان بۆ نمونە لە ژناندا حەبی دژە سك پڕبوون کەزۆربەردەوام بخورێت وەیان وزەبەخشە نایاساییەکانی تر و قەڵەوی و بەرزی کۆلسترۆڵی خوێن و نەخۆشی شەکرە و بۆماوەی خێزانی و خەم و مەراقی زۆر و دانیشتنی بەردەوام و بیرکردنەوەی زۆر لە ڕابردو و خەمی داهاتو و توڕەبوون و خەبەری ناخۆش و خواردنی سوێری زۆر و زیادەڕۆیی لە خواردن و کار و بێ بەرنامەیی ژیان. خواردنی سوورەوە کراو و گۆشت بە زۆری و بەهاراتی و توند و تیژی زۆر و خواردنەوە گازیەکان و ئارەق و شەڕاب و جگەرە و زۆر خواردنەوەی چای ڕەش و قاوە وە تێگیرانی مەزاج لەگەڵ مەزاجی خواردنەکان گیرو گرفتی گورچیلە کە زۆر کۆن بوو چارە نەکرا.

کەسێ کە توشی زەختی خوێن بوو دەبێ پارێز لەوانە بکات کە باسمان کرد لەگەڵ ئەو خواردنانەی وەك گۆشت و ماسی و پەنیر و هێلکە و سەوزەی وشك کراو و چەوری و ئەو شتانەی لەگەڵ مەزاجی نایەتەوە. بۆ پێشگیری و چارەسەر دەبێ سەوزەی تەڕ و تازە و میوە و ئاوی زۆر بخواتەوە کە هەمیشە سرکە و ئاو لیمۆی تێ بکرێت.

ئەوەی لەم خشتەی خوارەوە دەینوسین سود بەخش و چارەسەرن:-

برنج	کەرە	شەکر	شاتو	سرکەی هەنار	سرکەی سێو
سماق	کەنگر	تودرك	سیر	گەلآ زەیتون	ڤیتامین A
تاڵیشك	مامیران	گوێژ	پیاز	تۆوی کەرەوز	جەعفەری، مەعدەنوس
هەرمێ	سێو	شملی	ئاوی گژنیژ	تەمر هندی	هەڵوژە ڕەشە
سنجو	سندی	شاهی	سکنجبین	ڕۆن زەیتون	ڤیتامین C
ئاولیمۆ	توو	هەنجیر	پاقلە	سپیەناغ	سێوەبن ئەرزە
گێلاس	شوتی	ڕەشکە	هەنگوین	تەڕەتولە	پوتاسیۆم وکالسیۆم

١- ئەم تێکەڵەیە بەهێزترە لەمانەی سەرەوە: (پێکوڵە + سیر + کاسنی + شملی + قەرەقات + تەمرهندی + کەرتەشی + هەلیلەی رەش + تۆو گژنیژ). لەهەر یەك لەوانە بڕی یەك گرام تێکەڵ بکرێ و لەناو دوو پەرداخ ئاودا بکوڵێنرێ بۆماوەی حەوت خولەك، دوای پاڵاوتنی لەناو بەفرگر هەڵبگیرێ، بۆماوەی شەش هەفتە هەموو ڕۆژێ دووبارە بکرێتەوە. وە ئەگەر هەموو ئەو گیایانەت دەست نەکەوت ئەگەر تەنها نیوەشیان بێت دەتوانی تێکەڵ یان بکەی

٢- ڕۆژانە (٢ – ٤)فنجان لە یەکێ لەو عارەقانە بخۆوە: عرق گوڵی زمانە گا و عرق جاترە و عرق وەنەوشە و عرق بێژان و عرق کوزەڵە و عرق پنگ و عرق تودرك و عرق ریحانە و عرق زرشك و عرق بابا ادم و عرق بادرنجبویە.

٣- پەلکی کەلەم بەئاوی لیمۆ تەڕبکە و بیخۆ. ڕۆژی دووجار بۆماوەی یەك مانگ.

٤- کەرتەشی لەگەڵ عەرەقی تاڵیشکە واتە کاسنی بەیەکەوە بخۆرەوە. لەهەریەکە نیو پیاڵە سێ ژەمە.

٥- سنبل الطیب و لیمۆ وشك و گاوزبان و بادرنجبویە بەیەکەوە دەمیان بکەو بیان خۆرەوە. شێوازی دروست کردنی وەکو خاڵی یەکەم بەکاردێت.

٦- گەڵای گوڵ و گوڵی گۆیژ (٢ – ٤) گرام لە یەك پەرداخ ئاودا دەم بکەو بیخۆرەوە ڕۆژانە سێ جار.

٧- گەڵا و ڕەگی مەعدەنوس (٢ – ٤) گرام دەم بکە و ڕۆژی (٣)جار هەرجارەی فنجانیك بخورەوە.

٨- ڕۆژی سێ جار دەمکراوی تۆوی کەرەوز بخۆرەوە هەرجارەی (٢ – ٤) گرام دەم بکە.

٩- ڕۆژی سێ جار چای گەڵا زەیتون بخۆرەوە هەرجارەی چوار پەلك یاخود پڕی یەك کەوچکی چا لەوشکراوە و هاڕدراوی لە فنجانیك ئاودا دەم بکە.

١٠- ڕۆژی لانی کەم (٨ – ٩)پەرداخ ئاو بخۆرەوە.

١١- سێ بەیانی لەسەر یەك لە خورێنی پەرداخێك ئاوی شاتو بخۆرەوە وە تا نیوەڕۆ هیچ مەخۆ.

لەوانەی سەرەوە یەك تێکەڵە دەخورێتەوە بۆماوەی یەك مانگ ئینجا دەتوانی دوای یەك مانگ تێکەڵیەکی تر بەکاربهێنی، چونکە بۆ هەرکەسە و یەك لەو تێکەڵانە کاریگەری زیاترە.

نەخۆشی شەکرە (بیماری قند)، (مرض السكر)
(Diabetes mellitus)

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە یان بەرزبونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا زۆر وردە وزوو هەستی پێ ناکرێ لەوانەیە چەند مانگ یان چەند ساڵێك بێ ئەم نەخۆشیە لەجەستەتدا هەبێ بەلام هەستی پێنەکرێ و هیچ نیشانەیەکی دیارت لێ پەیدا نەبووبێت.

نیشانە باوەکانی ئەم نەخۆشیە بریتین لە:

- تینو بونێکی زۆر و زوو زو تینو بون.
- میزکردنی زۆر.
- هەستکردن بەماندوو بون و شەکەتی بەبێ ئەوەی کاری سەختت کردبێ.
- دابەزینی کێش بەبێ هۆکاری تر.
- درەنگ چاکبونەوەی برین.
- چاو لێڵ بون.
- زوو نەخۆش کەوتن و درەنگ چاك بونەوە بۆنمونە هەلامەت و هەوکردن.
- هەستکردن بەجوڵەی ورد کەپێی دەڵێن مێروولەکردنی دەست و قاچ.
- هەوکردن و سوور هەلگەڕان و ئازاری پوکەکان و دەوری ددان.

هەریەك لەوانە پێی دەگوترێ نیشانە کلاسیکیەکان و باوەکانی نەخۆشی شەکرە.

سێ جۆر نەخۆشی شەکرە هەیە، جۆری یەکەمی بریتیە لە نەخۆشی شەکرەی پابەند لەسەر ئەنسۆلین ناسراوە وەزیاتر بەو جۆرە دەگوترێ نەخۆشی شەکرەی منداڵان. کەزۆر درێژخایەنە و پەنکریاس ڕێژەیەکی کەم یان هیچ ئەنسۆلین دروست ناکات، کە ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی گرنگە کەزۆر پێویستە بۆ گۆڕینی شەکر بۆ وزە. ئەم جۆرە لەنەخۆشی شەکرە زیاتر لە منداڵاندا ڕوودەدات بەڵام دەگونجێ لەتەمەنی گەنجی و بەساڵاچوانیشدا ڕووبدات، گەلێك هۆکار بەشداری لەدروست بوونی نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم:

- بۆماوەی خێزانی کەدایك و باوك و نزیکان نەخۆشی شەکرەیان هەبێ ئەم منداڵەش زیاتر ئەگەری توشبوونی هەیە.
- توشبوون بەهەندێك ڤایرۆس.
- چەند هۆکارێکی نادیار کە خانەکانی ڕژێنی ئەنسۆلین دەردەر لە پەنکریاس لەناودەبەن.

هەرچەندە ئەم نەخۆشیە چارەسەری بنەڕەتی نیە، بەڵام بەوەرگرتنی دەرمانی ڕێك و پێك و لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕیدا دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێت و ئەو نەخۆشە تەمەنێکی درێژ بەسەر بەرێت لەگەڵ پاێزدا.

ئەم نەخۆشیە لەوانەیە کاربکاتە سەر زۆرێك لە ئەندامە گرنگەکانی جەستەی مرۆڤ، وەك دڵ و دەمار و لوولەکانی خوێن و چاو و گورچیلەکان.

جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە:

ئەم جۆرەشیان زۆر لە جۆی یەکەم دەچێ، بەڵام باوترە. جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە خانەکانی جەستە هەستیاریان کەم دەبێتەوە، کە ئەنسۆلینی پێویست نیە بۆ هێشتنەوەی ئاستی شەکرەی ئاسایی لەخوێندا. ئەم جۆرە شەکرەیە زیاتر لە مرۆڤی باڵغ و پێگەیشتوو ڕوودەدات وە ناودەبرێت بەجۆری ناپابەند لەسەر ئەنسۆلین. ئەمجۆرەش درێژخایەنەو کارلەسەر چۆنیەتی بەکاربردنی شەکر دەکات لەخوێن، ئەوەی جێگەی گرنگی پێدانە ئەم جۆرەیان پێچەوانەی جۆری یەکەم، بەپارێزکردن زۆر باشتر دەبێت و دەتوانرێ دوورکەوێتەوە لە خەتەری زۆر، بەڵام ئەمەشیان چارەسەری تەواوی نیە نیشانەکانی ئەم جۆرەش هەروەك هی جۆرەکانی ترە.

هۆکارەکانی دروست بوونی جۆری دووەمی شەکرە:

- کۆبونەوەی ڕێژەیەکی زۆر لەشەکر لەناو لوولەکانی خوێن و نیشتنی.
- قەڵەوی و نەجولان و دانیشتنی زۆر و زیادبونی کێشی لەش.
- وەرزش نەکردن و تەمبەڵی لەکار و جولانەوەی ڕۆژانە و نەڕۆیشتن بەپێ.
- هۆکاری بۆماوەی.
- نەژاد و نتەوە بۆنمونە ڕەش پێست و ئەمریکی و هیندیەکان و هتد... زیاتر توشی ئەم جۆرە نەخۆشی شەکرەیە دەبن.
- بەساڵاچون بەتایبەت لەکەسانی قەڵە و و تەمبەڵدا.
- نەخۆشی شەکرەی دووگیانی، هەندێ لەو ژنانەی کە لەکاتی دووگیانی توشی نەخۆشی شەکەرە دەبن لەوانەیە دوای دووگیانی بونەکەشی توشی ئەم نەخۆشی شەکرەیە ببن.

ئەوانەی توشی نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمی دەبن پێویستە بۆ خۆپاراستن:

- خۆراکی تەندروست بخۆن و پارێزبکەن لەو خواردنانەی کەوا ڕێژەی چەوری و گەرمۆکەیان زۆرە.
- خواردنی سەرەکی بۆ ئەم کەسانە دەبێ سەوزە و میوە و دانەوێڵە جۆراوجۆرەکان بێت و پارێز لەسورەوەکراو و خواردنە هەویرکاریەکان و قورسەکان بکات.
- کەکێشی زیاد بێ دەبێ بەبەرنامەی زانستی و ڕێك و پێك کێشی دابەزێنێ.
- پێویستە ڕۆژانە کاتژمێرێك وەرزبکات بەدووجار هەر جۆرە وەرزشێك کە بتوانێ جەستەی بەتەواوی بجولێ باشە.
- بەردەوامی لەسەر دەرمان و پارێز لەدوای هەستکردن بەباشبون.

جۆری سێهەم لەنەخۆشی شەکرە:

ئەم جۆرەیان ناسراوە بەنەخۆشی شەکرەی دووگیانی ژنان، کەلەدوای منداڵ بوون نامێنێ. نیشانەکانی زۆر هەست پێکراوە نین، چونکە ماوەیەکی زۆرنیە توش بووە، هۆی توشبونی ئەوەیە کە دوای خواردنی خۆراك و هەرسکردن، کاربۆهیدراتی ناو

خۆراك دەشكێندرێت و دەگورێت بۆ شەكرى سادەتر بۆدەستكەوتى وزە لەلایەن خانەكانى ناو جەستە، بەهاوكارى هۆرمۆنى ئەنسۆلین، ڕێژەى بەكارهێنانى شەكرى زیاد كاتێك زیاد دەبێت لەخوێندا كە وێلاش هۆرمۆن دەردەدات ئەم هۆرمۆنە هەستیارى خانەكانى جەستە بۆ ئەنسۆلین كەم دەكاتەوە، بەمەش ئەنسۆلین كەم دەكەنەوە كەواتە بەشێوەى پێویست كارناكات و لەئەنجامدا شەكر لەناو لوولەكانى خوێن كۆدەبێتەوە و ئەم جۆرە لەشەكرە بەزۆرى لەسێ مانگى دووەمى دووگیانیدا (مانگى ٤، ٥، ٦)، ڕوودەدات هەندێك جار زووتر بەڵام درەنگتر ڕوونادات.

هەموو ژنێك شیاوە بۆ تووشبوون بەنەخۆشى شەكرەى دووگیانى. بەڵام هەندێكیان ئامادەیى توشبوویان زیاترە. هۆكارى سەرەكى بریتیە لەتەمەن كەلە (٢٥)ساڵى بەسەرەوە بێ وە بۆماوەى خێزانى و قەڵەوى و نەژاد.

زۆربەى ئەو ژنانە كەتوشى ئەم نەخۆشیە دەبن منداڵى تەندروستیان دەبێ بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چونكە شەكرەیەكى كۆنترۆڵ نەكراوە و چارەسەر نەكراوە، هەندێ كێشەى لێ دەكەوێتەوە وەكو:

- زیاد گەشەكردنى منداڵ و كێشى لەئاساى تێ دەپەڕێ.
- ئەگەرى كێشەى دەزگاى هەناسەدان و گرفتى سیەكان.
- كەمى ئاستى شەكرەى خوێن هەندێ جار.
- ئەگەرى توشبوونى منداڵ بەزەردووى زۆرترە.
- ئەگەرى توشبوونى دایك بەجۆرى دووەمى نەخۆشى شەكرە لە ئایندەدا.
- بەرزى فشارى خوێن.
- ئەگەرى توشبوونەوە لە دووگیانى داهاتوودا.

بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشیە هەروەك هى نەخۆشى شەكرەى جۆرى یەكەمە.

بۆئەوكەسانەى كە نەخۆشى شەكرەیان هەیە بەم ڕێژەیە لەڕۆژێكدا خۆراك بخۆن باشە:

_ كاربۆهیدرات (٤٥٪ — ٦٥٪)، گەرمۆكە.

_ پرۆتین (١٥٪ - ٢٠٪) گەرمۆكە.

_ چەورى (٢٠٪ — ٣٥٪) گەرمۆكە.

بـۆ دەسـتكەوتنی كاربۆهیـدراتی تەندروست پشت ببەسـترێ بـە سـەوزە و میـوە و دانەوێڵـە بەگشـتی و شیری كـەم چـەوری باشـە. چـونكە سـەوزە و میـوە و بقولیـات زۆریـان ڕیشـاڵدارن و خـواردنی ڕیشاڵ (فایبـەر) یارمـەتی دەرە بـۆ كـۆنترۆڵ كردنـی ئاسـتی شـەكری خـوێن سـەرەڕای چـەندان سـودی تـر. وەكەمكردنـەوەی چـەوری و كۆلسترۆڵ زۆر پێویستە بۆ نمونە لەجیاتی ڕۆنـی خەسـت ڕۆنـی زەیتـون و كـونجی و گوڵـە بـەڕۆژە هتـد... بخـورێ. وەلـەجیاتی گۆشـتی سـور ماسـی بخورێـت و لـەجیاتی زەردێنـەی هێلكـە سـپیەنەكەی بخورێ باشـە، وە لـەجیاتی ماسـت و شـیری چـەور دۆ بخورێتـەوە باشـە. ئەمـە بەرنامەیـە زۆر گرنگـە بـۆ دابەزانـدن و ڕاگرتنـی شـەكرە، بەتایبەتی ماسی لەهەفتەیەكدا دووجار زۆر پێویستە كە هەبێت.

ئاستی دروستی شەكرەی خوێن:

- ئاسـتی شـكرەی خـوێن بەگشـتی بەوجۆرەیـە زۆربـەی خـەڵكی نـەك هـەموان كەپشكنین پیش ژەمە خواردنی بەیانیان بوو دەبێ ڕێژەی لەنێوان (٧٠ — ١٢٦) میلی گرام لە دیسیی لیتر یاخود (٦٠٩ — ٣٠٩) ملیمۆل لەلیترێك خوێن، ئـەم ڕێژەیـە بەئاستی شەكرەی ڕۆژوویی (فاستینگ) ناسراوە.
- یەك یان دوو كاتژمێر دوای هەر ژەمە خواردێنێك، كەمتر لـە (١٨٠)میلی گـرام لـە دیسی لیترێك یان (١٠)میلی مۆڵ لە لیترێك خوێن.
- پـێش كـاتی نوسـتن، لـەنێوان (١١٠ — ١٥٠) میلـی گـرام لـە دیسـیلیتر یـان (٦ — ٨) ملیمۆڵ لە لیترێك خوێن.
- ئاستی شەكرەی كەسێك كە لانی كەم هەشت كاتژمێر هیچی نـەخواردبێ یان كـە شـەو خـەوتبێ و هیچـی نـەخواردبێ تـا بـەیانی و بـەیانی پـێش نـان خـواردن ئـەم پشـكنینە بكـرێ ڕێـژەی شـەكر لـەو كاتـەدا (٧٠ — ١٠٠)میلـی گـرام گلوكـۆز بـۆ هـەر دیسیلیترێك خوێن یاخود (٣٠٩ — ٥٠٦) میلی مۆڵ گلوكـۆز بـۆ هـەر لیترێـك لـەخوێن، بـەلام ئەگـەر ئاسـتی شـەكرەكەی (١٠٠ — ١٢٦) میلیگـرام لـە دیسـی لـیتر نیشـانەی نەخۆشی شەكرەی پێشینەیە. بـەلام ئەگـەر ئاسـتی شـەكرەكە لەسـەروی (١٢٦) میلـی

گرام لە دیسیی لیترێك بوو ئەوا نیشانەی نەخۆشی شەکرەیە بەلام بەمەش دەبێت چەند جار و چەند ڕۆژ دووبارەی بکەیتەوە بۆ دڵنیا بوون.

پشکنینی ئاستی شەکرە بەڕێکەوت:

هەرکات لەدوای نان خواردن ئاستی شەکرە لە (٢٠٠) میلیگرام لە دیسیلیترێك زیاتر بێت ئەوە نائاسایە. ئاستی شەکرە لە پێش و لەدوای نان و لەدوای وەرزشکردن بکرێت باشە:

١. لەپێش وەرزشکردندا ئەگەر ئاستی شەکر لەخوێندا لە (١٠٠) میلی گرام لە دیسیلیترێك کەمتر بوو بەکەم دادەنرێت واباشە خواردنێك بخورێ کە کاربۆهیدراتی تێدابێ.
٢. ئەگەر ئاستی شەکر لەخوێندا (١٠٠ – ٢٥٠) میلی گرام بو ئەمە ئاستێکی باشە بۆ وەرزشکردن.
٣. ئەگەر لە (٢٥٠) بەسەرەوە بوو ئەوەنابێ وەرزش بکرێ هەتا ڕاوێژ بەپزیشك نەکرێ.
٤. ئەگەر لە (٣٠٠) زیاتر بوو ئەوە نابێ وەرزش بکرێ هەتا کۆنترۆڵ نەکرێ.
٥. کەلە (٧٠) بەخوارەوە بوو نابێ وەرزش بکرێ تا شتێك نەخوات.

چەند جار و کەی پشنین بکرێ باشە

بۆ ئەوەی بەئاسانی چاودێری نەخۆشیەکەت بکەیت ئەوا ئێستا زۆر بەئاسانی ئامێری ئەلەکترۆنی پێوانی شەکرە لە بازاڕەکاندا دەستدەکەوێت. ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەی جۆی یەکەمیان هەبێ ڕۆژانە سێ جار ئاستی شەکرەی خوێن بپشکنرێ، لە پێش و دوای نانخواردن و پێش وەرزشکردن و دوای وەرزشکردن و پێش چونە ناوجێگەی خەوتن و دوای هەستان لەخەو.

ئەگەر دەرمان وەردەگیرێت بۆ جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە. واباشە ڕۆژانە لانی کەم یەکجار پشکنین بکرێ، بەلام ئەگەر دەرمانی بەکارنەهێنێ تەنها پارێز بکات و وەرزش بکات پێویستی بەزۆر زوو پشکنین ناکات.

دابەزینی ڕێژەی شەکرە لەخوێندا

هاتنە خوارەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێن بریتیە لە ناتەواوی لە گلوکۆزی خوێن.

نیشانەکانی:

١. بێ هۆشی.

٢. ئارەقکردنی زۆر.

٣. سەرگێژە.

٤. دڵە کوتێ، واتە لێدانی بەپەلەی دڵ و خێرابونی ترپەی دڵ.

٥. برسیەتی و لاوازی.

هۆکارەکانی:

١. لەوانەدا کەتوشی بەرزی شەکری خوێن بوون کە زیاد لەپێویست دەرزی ئەنسولین بەکاربێنن.

٢. ڕژاندنی زیاد لەپێویست لە ماددەی ئەنسولین بەکاربێ.

٣. خواردنەوەی ماددە کهولیەکان.

٤. تالێهاتن.

٥. دوو گیانی ژنان.

٦. بەکارهێنانی چەند دەرمانێك.

لەکاتی هەستکردن بەدابەزینی شەکری خوێن واباشە چەند دەنك خورما بخورێت یان هەنجیر و مێوژ و میوەکانی تر.

بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە پارێز بکە لەوانەی کە لە شەکر دروست دەکرێن بە تایبەت کاتێ تەمەن سەرکەوت دەبێ هەوڵ بدرێ ئەو شتانەبخورێت کە بۆ جەرگ بە سودن کە لەو کتێبەدا چەندەها شت دیاری کراوە چونکە کە جەرگ بەتەواوی کار بکا توشی نەخۆشی شەکرە نابی وە ئەو خواردنانەی کەوا ڤیتامینیان زۆرە زیاتر بخۆی بە تایبەتی ڤتامین (C) کە شوبهێنراوە بە دەنکە شخارتە چۆن

بەنزین دەسوتێنێ ئەویش ئاوەها شەکر دەسوتێنێ و ناهێڵێ کۆببێتەوە وە ئەنسۆلینی پێویست دابین دەبێ و هاوسەنگی دروست دەکات.
وەرزش و جوڵەی زۆر لەگەڵ پارێز لەو خواردنانە پێویستە بۆ ئەوەی توشی شەکرە نەبیت، لەوانە شەکر و ئەوانەی لە شەکر دروست دەکرێن لەگەڵ پەتاتە و خورما و هەرمێ و ئاگاداری مەزاجی خواردن لەگەڵ مەزاجی خۆت. ئەوەش هەندێ لەو خواردنانەن کە بەسودن بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی شەکرە بوون کە لەو خشتەیەدا تەنها ناوەکانیان دەنوسین لە باسی ڕوەکەکەدا چەندایەتی و چۆنایەتی و شێوەی دروست کردن ڕون دەکرێتەوە کەدەرمان بوو.

پیاز	سێو	پرتەقاڵ	شلێگ (فراولە)	تەرەتولە	ئاو بەرسیلە
بی	پاقلە	تور	جوانەی جۆ	ڕیحانە	سۆیا و نانی سۆیا
کارگ	گێلاس	گێزەر	لۆبیا سەوز	هێلکە	سێوە بن ئەرزە
توو	تودرك	شێلم	کاڵەکە مارانە	کدو	لۆبیا چیتی
گوێز	بندوق	صبرزەرد	جۆ دوو سەر	کەنگر	بید مشك، بی شەکەر
سیر	شملی	گەزگەزکە	گەلا گوێز		

بۆ هەریەك لە خاڵی (١و٢) لەوشككراوە و هاڕدراوی هەریەکەیان یەك گرام یان کەوچکێکی چا لە دوو پەرداخ ئاودا دەمدەکرێ و بەدوو یان سێ جار دەخورێتەوە لە ڕۆژێکدا بۆماوەی شەش هەفتە، واباشە هەموو ڕۆژێ دووبارە بکرێتەوە.

١- تاڵیشکە + گەزگەزکە + هەوێدار + کەنگر + گەلای شاتوو.
٢- شملی + گوڵ مەریەم + گەلا گوێز + سیر + عناب + زرشك + لیمۆی وشك.
٣- داری ناوەراستی گوێز کە لە بەینی کاکڵەکان دایە + تۆو گژنیژ.
٤- ڕۆژانە (٢ – ٤) فنجان لەیەکێ لەو عرقانە بخۆرەوە: عرق بابا ادم و عرق وشتر خۆرکە و عرق گەلا گوێز و عرق زرشك و عرق سیر و عرق شملی و عرق کاسنی

و عرق گەزگەزکە و عرق کوزەڵە و عرق تو درك. کە عرق بەمانای ئارەق یان دڵۆپێنراو یان هەڵماندن دێت

٥- (١٤٠) گرام گەزگەزکە بکە (٧) بەش ڕۆژی یەك بەش لەگەڵ (٥)پەرداخ ئاو بکوڵێ هەتاکو (٣) پەرداخی لێ دەمێنێ دوای پالأوتن سێ پیاڵە ئاوی کاهوو و یەك پیاڵە ئاوی خەیاری تێکەڵ بکە و هەرکات تینوت بو یەك پەرداخی لێ بخۆرەوە شەش بەشەکەی تریش هەر بەم شێوەیە تا تەواو دەبێ.

٦- دارچین بکوڵێنەو ئاوی پرتەقاڵی تێبکە و ڕۆژی (٣- ٤) فنجان بخۆرەوە.

٧- شملێ بیکە بە پودر و بەیانیان (٥) گرام و شەوانە پێش خەوتن (٣) گرام بخۆ.

پێویستە بزانی هەریەك لەم دەرمانە سروشتیانە هەریەکەیان بۆکەسێك کاریگەری باشی هەیە وەدەبێ لەژێر چاودێری پزیشکدا بەکاربێ.

چەوری خوێن و ژێر پێست، (چربی خون و زیر پوست)

(کولسترول، زیاده الدهون في الدم و تحت الجلد)

(Hyper lipidemia)

کۆلسترۆڵ جۆرێکە لە چەوری لەخوێندا کە جگەر دروستی دەکات بۆ جەستە وە جەستە دەتوانێ کۆلسترۆل لە خۆراکیش وەربگرێت بەتایبەت لە گۆشت و ماسی و هێلکە و پەنیر و شیری خۆماڵی کەچەوری لێناگیرێت، و لە فستەقدا و فستەق عبیدی و هتد..... بەرزی چەوری خوێن یەکێکە لەهۆکارە مەترسی دارەکانی دروست بونی نەخۆشی تر وەك بەرزی فشاری خوێن و جەڵتەی دڵ و دەماغ و تێکچونی پێست و ناتوانای جەستە بەگشتی بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانیان.

چەوری لەخوێندا هەیە بەڵام کاتێك زۆر بێت لەسەر دیواری لوولەکانی خوێن دەنیشێت جا کەماوەیەکی زۆر ئەو چەوریە هەر لە زیاد بوندا بێت ئەوا لولەکانی خوێن تەسك دەبنەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن بەتەواوی هاتۆچۆ نەکات یان لە هەندێ شوێن ئەوەندە لولەکان تەسك بووبنەوە لولەکان بگیرێن و خوێن هاتوو چۆ ناکات.

کۆلستڕۆڵ واتە چەوری دوو جۆر چەوری هەیە جۆری باش و خراپ، کە خراپەکە زۆر بەئاسانی لەسەر دیواری لولەکانی خوێن دەنیشێت، بەڵام چەوری جۆری باشەکە چەوری قورس و جۆرە خراپەکە تێك دەشکێنێ و لەدیوارەکانی لوولەی خوێن دەکاتەوە. لێرەدا ئەوەی گرنگە بزانرێت ئەوەیە کە نابێت ڕۆژانە (٣٠٪)ی گالەری ووزەی لەش لەڕێگەی چەوریەکانی ڕۆژانە بەکاردێت وەربگیرێت بۆ کەسێك کە ڕژێمی خۆراکی ڕۆژانەی (٢٠٠٠) گالەریە دەبێت نزیکەی (٦٧) گرام چەوری بخوات. بەڵام ڕێژەی ستانداردی تەندروستی تەندروستی ڕۆژانە (٣٠) گرام زیاتر چەوری نەخوریێ باشە.

جۆرەکانی کۆلستڕۆڵ:

کۆلستڕۆڵ	١٠٠ – ٢٤٠ Mg/ dl
HDL	Mg/ dl لە پیاواندا ٢٩ – ٦٢، لە ژناندا ٣٦ – ٨٢
LDL	١٨٠ – ٦٠ Mg/ dl
VLDL	٣٨ – ٢ Mg/ dl
تری گلیسرید	١٩٠ – ١٠ Mg/ dl

جۆری (HDL) باش و بەسودە بەڵام جۆری (LDL) جۆری خراپە. جۆری (تری گلیسرین و VLDL) جۆری خراپە کە بەرزبونەوەی زۆر خراپە.

ئەوانەی تەمەنیان گەورە دەبێ پێویستە پارێز بکەن لە خواردنی چەوری و سوێری و گۆشتی سوور و زەردێنەی هێلکە و پەنیر و ماست و قاوە و خواردنەوە گازیەکان و نیسك و نۆك و پاقلە و شیرینی هەویرکاریەکان و مێوژ و هەنجیر و خورما و هەنگوین و کەرەو شیر و پەتاتە و ئەوانەی لەشەکر دروست دەکرین وەك پاقلاوە، وە تێبینی مەزاج زۆر پێویستە بۆ ئەوەی توشی چەوری خوێن نەبن.

بۆ ئەوانەش کە توش بوون ئەوانە بەسودن و دەرمانن:-

ڕۆژانە لانی کەم کاتژمێرێك بەپێ ڕۆیشتن بە مەرجێ ئارەق بکەیتەوە لەگەڵ هەر ژەمێك یەك سەلك پیاز بخۆیت، ڕۆژی دوو جار سیر هەرجارەی سێ دەنك، پرتەقاڵ بە گۆشتە سپیەکەوە، تۆو کەتان یان زەیتەکەی ڕۆژانە دوو کەوچکی زەلاتە.

هەروەها ئەوانەی خوارەوەش سوود بەخشن:- (جۆ و ئاوی جۆ، سێو و سرکەی سێو، زەیتی زەیتون، زەیتی گەنمەشامی، زەیتی بادام، زەیتی کولەکە، نعناع و ئاوی نعناع و پونگ، لیمۆ و ئاو لیمۆ، لە سەر برسیەتی ڕۆژانە پێنج گوێز و دە دەنك بادام شیرین و سێ دانەی تاڵ، تەرەتولە، کەرەوز، تور، خەیار، کەلەم، گوێز هیندی، سندی، لۆبیای سوور، لۆبیا سۆیا، زەنجەبیل، بابردەڵە، تالیشك، کەنگر. وە بۆ چەوری خوێن ئەمانەش بەسودن:

١- هەموو ڕۆژێ (٢ – ٤) فنجان لە یەکێ لەو عەرقانە بخۆرەوە: عرق بابا ادم و عرق شوید و عرق زیره و عرق بێژان و عرق سیر.

٢- ڕۆژی (٣) جار یەك کەوچکی بچوك نەعنای ورد کراو دەم بکە و بیخۆرەوە.

٣- ڕۆژی (٢٠) دانە عناب لەناو ئاو دابنێ تاکو دوانزە کاتژمێر ئەوجار ئاوەکەش و عەنابەکەش بخۆ.

٤- چاودێری کردنی ڕێژەی کۆلسترۆڵ بەسەرپەرشتی پزیشك.

کەم خوێنی (کم خونی)، (فقر الدم)،(Anemia)

کەم خوێنی واتە بڕی پێویست لە خڕۆکە سورەکان بەشێوەی تەندوست نیە بۆ گەیاندی ئۆکسجین بۆ شانەکانی جەستە. وەنیشانەی ئاشکرای کەم خوێنی ئەوەیە کەوا ئەو کەسە هەردەم بێ هێز وو ماندوو دیارە و پێستی کەم ڕەنگ دەبێ و لێدانی دڵ خێرا و پشوی سوار و ئازاری سینگ و گێژی. کەم خوێنی زۆر جۆری هەیە بگوێرەی هۆکارەکانی دروست بونی.

پێکهاتەی خوێن

خوێن لەشلەی پلازما و خانەی خوێن پێکهاتووە. خانەکانی خوێنیش سێ جۆرن خڕۆکەی سپی و سور و پەڕەکانی خوێن. خڕۆکە سورەکان بەرپرسیارن لە گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی جەستە بەهۆی ماددەی هیمۆگلۆبین کە لەو خڕۆکە سورانەدایە. خانەکانی خوین لە مۆخی ئێسک دروست دەبن، بەڵام بۆ دروستبونی هیمۆگلۆبین و خڕۆکەسورەکانی خوێن پێویستیان بە ئاسن و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکانە کەلە خۆراکی ڕۆژانەدا هەیە. بەگشتی هۆکارەکانی دروستبوونی کەم خوێنی بەندن لەسەر جۆری کەم خوێنی:

- کەم خوێنی ئاسن. بەهۆی کەم بونی ئاسنە لەجەستە.
- کەم خوێنی ڤیتامین.
- کەم خوێنی نەخۆشی درێژخایەن. هەندێ نەخۆشی درێژخایەن وەك سەرەتان و ڕۆماتیزم و هەوکردنی ڕیخۆڵە، کاریگەریان دەبێ لەسەر دروستبونی خڕۆکەی سووری خوێن.
- کەم خوێنی بەهۆی توانەوەی خوێن. لەئەنجامی تێکشانی خێرای خڕۆکەی سووری خوێن، کە مۆخی ئێسك ناتوانێ بەهەمان خێرایی خڕۆکەی سووری نوێ دروست بکات.
- کەم خوێنی بەهۆی ناتەواوی و نەخۆشی مۆخی ئێسك وەك شێرپەنجەی خوێن.
- کەم خوێنی بەهۆی خوێن بەربوون یان برینداربوون یان نەزیفی ژنان.
- کەم خوێنی خانە داسی. هەندێك نەخۆشی سکماگی خوێن، کەناتەواوی هەی لە هیمۆگلۆبینی خڕۆکە سورەکانی خوێن کەوا دەکات خڕۆکە سورەکان بەزووی بمرن..
- جۆری کەم خوێنی تالاسیما.

هۆکارە سەرەکیەکانی تووشبون بەنەخۆشی کەم خوێنی:

١. بەد خۆراکی.

٢. ناتەواوی ڕیخۆڵە.

٣. سوڕی مانگانەی ژنان.

٤. دووگیانی.
٥. نەخۆشی درێژخایەن.
٦. مێژووی خێزانی بۆ هەندێك جۆری نەخۆشی سكماكی كەم خوێنی.

خۆپاراستن:

خۆپاراستن بۆ هەموو جۆرەكانی كەم خوێنی لەتوانادانیە و ناكرێ بەڵام بۆ هەندێ جۆری دەكرێت وەك كەمی ئاسن و ڤیتامین بەهۆی خواردنەوە چارەسەر دەكرێ.

(ئاسنی خوێن)

ئاسن كانزایەكی ڕەقە كەلە زەوی و ڕوەكدا هەیە ئاسن دەورێكی گرنگ و ژیان بەخش لە مرۆڤدا هەیە، یەكێكە لە پێكهێنەرەكانی هیمۆگلۆبینی خوێن. كە ڕەنگی سوری خوێنیش بەهۆی هیمۆگلبینەوە لەناو خڕۆكە سوورەكاندا دەبێت. كەفەرمانیان گواستنەوەی ئۆكسجینە بۆ ڕیشاڵەكانی لەش و گواستنەوەی دووەم ئۆكسیدە بەپێچەوانەوە. لەوكاتەدا خڕۆكە سورە پیرەكانی خوێن لەحاڵەتی هەڵوەشاندنەوە بۆ پێكهێنانی سەر لەنوێی خڕۆكەی سوور پێویستی زۆری بەئاسن هەیە لەكاتی وەرنەگرتنی ئاسنی پێویست لەوكاتەدا دەبێتە هۆی كەم خوێنی. مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە (١٠ — ٣٠) میلی گرام ئاسن هەیە. لەكاتی خوێن بەربوون و سوڕی مانگانەی ژنان جەستە زیاتر پێویستی بە ئاسن دەبێت. ڕێژەی پێویستی ئاسن لەلەشدا (٤) گرامە. دەبێت وەرگرتنی ئاسن لەگەدە و سەرەتای ڕیخۆڵە باریكەدا ڕوودەدات.

(تالاسیما)

كەم خوێنی گەورەی پێدەگوترێ. ئەم نەخۆشیە دوو بەشە. تالاسیمای (مازۆر) و تالاسیمای (مینۆر). جۆری مازۆر نەخۆشیەكی بۆماوەیە، بەڵام جۆری مینۆر بەهۆی بوونی ناتەواوی لەدروست كەرەكانی هیمۆگلۆبین لەهەردوو دایك و باوكەوە وەردەگیرێ لەمنداڵەكەیاندا دەبێتە تالاسیمای مازۆر. جۆری مازۆر لە كەللەی سەر دیاری دەدات كەهەندێ نارێكی و لاری پێوە دیارە. لەئەنجامی ئەم نەخۆشیە خڕۆكە

سورەکانی بچوك و شكاو بێ هێز دەبن و بەخێرایی خراپ دەبن. ئەگەر ئەم رژێنە ناتەواو بوو واتە تەنها لەیەك لەباوانـدا هەبێ ئەوە بۆ منداڵەكەیان كێشەی تەواو دروست نابێ چونكە جۆری مینۆر دەبێت كەتەنها خڕۆكە سورەكان بچوك و كەمێك لاواز دەبن، بەڵام جۆری ماژور توشی تەنگە نەفەسی و هیلاكی و ڕەنگ پەڕیوی و لاوازی دەبن. بۆ دەرمانی جۆری ماژور دەبێ بەردەوام دەرمان وەربگرێ و بەرێك و پێكی وەهەموو مانگێك خوێنی تێ بكرێ. وە ئەم خوێن تێكردنە زۆرەش دەبێتە هۆی كۆبونەوەی ئاسن لەلاشدا لەدوایدا زیان بەدڵ و دەزگاكانی تر دەگەیەنێ لەبەر ئەوە (دیسفرۆكسامین) وەكو دەرزی لێ دەدرێت.

بەڵام تالاسیمای مینۆر پێویستی بەدەرمان نیە.

بۆئەوانەی توشی كەم خوێنی دەبن دەبێ پارێز لەوانە بكەن:

خواردنەوە گازیەكان و ترشیات و جۆرەكانی بەهاراتی و بیبەری تیژ و ماست و دۆ وە ئەگەر هەریەكێك لەوانە بخوات بەبێ چاكسازەكەی زیانی زۆردەبێ، چونكە گونجانی مەزاج پێویستە بۆهەموو كەسێ. وەرزش و جوڵەش نابێ فەرامۆش بكرێن. ئەوانەش سود بەخش و دەرمانن كە لەناو ئەو خشتەیە دەیان نوسین.

هەنگوین	ترێ	مێوژ و خورما	دۆشاو	هەنجیر
گوێز	شێلم	چەوەندەر	سپیەناغ	گێزەر
كەرەوز	جەعفەری، مەعدەنوس	گوێز هندی	زیرەی سەوز	بادام
كونجی	زەیتی ئۆكادۆ	فستەقی نەبرژاو	چای دارچین	زەنجەبیل
قەیسی	ڕۆن زەیتون	پەتاتەی برژاو	هەنار شیرین	ڕەشكە

زوفا	شمڵی	هێلکەی دەڵمە	کەلەم	چا کێویلە
یۆنجە	گەز گەزکە	بەیبوون	گوڵکەلەم	مۆز
گوێز	توو	ڕازیانە	هەرمێ	کاڵەك
پاقلە	سنەوبەر	سونبولی جوان	گیا ژانوبا، ئوستوخودوس	

ئەمانەش بەسودن بۆ زیادکردنەوەی خوێن:

١- ڕۆژانە یەك لەو عرقانە (٢ – ٤) فنجان بخۆرەوە، عرق بیدمشك و عرق یونجە و عرق زنیان و عرق شمڵی و عرق گوڵی سور و عرق گەزگەزکە.

٢- یەك کەوچکی چا لەوکراوە و هاڕداراوی (سنبل الطیب و گاوزبان و بادر نجبویە بەیەکەوە)لە دوو پەرداخ ئاودا، دەمیان بکەو ڕۆژی (٢ – ٣) فنجان بخۆرەوە.

٣- ڕۆژی (١٠٠ – ٢٥٠)گرام توت فرنگی بخۆ.

٤- یەکێك لەوانە دەم بکەو ڕۆژی (٢ – ٣) جار پەرداخێك بخۆرەوە (جۆی کوتراو و گوڵی افسنتین و پنگی کێوی و گەڵای ڕەکێشە و تۆو شمڵی.

٥- گۆشت و کارگ و بەڕو و یۆنجە و ئاو لیمۆ و سێو.

نەخۆشیەکانی گورچیلە (درد کلیە، بیماری کلیە)، (الأمراض الکلویة)، (Renal disease)

نیشانە سەرەتاییەکان و باوەکانی هەوکردنی گورچیلە :

١. هەوکردنی گورچیلە، ئازار لەبەشی سەرەوەی پشت (کەلەکە) دروست دەکات و تایەکی بەرز و لەرزین و هێڵنج و ڕشانەوەی لەگەڵدادەبێ، بەڵام مەرج نیە لە هەموو کەسێکدا بەم شێوەیە بێ.

٢. هەوکردنی میزڵدان و هەستکردن بەپەستانێك لەسەر حەوز و نارەحەتی لەبنی سك و زۆر میز کردنی بەئازار و پەیدابوونی خوێن لەناو میزدا.

٣. هەوکردنی لوولەی میز و زورانەوەی لەکاتی میز کردن.
ئەم نیشانانە بەهۆی هەوکردنی شوێنەکانی تریی میزەڕۆش ڕوودەدەن جگە لە هەوکردنی گورچیلە.

ئەوانەی توشی نەخۆشی گورچیلە دەبن ئەوە بەشێکە لە پارێز:

گۆشتی سوور و ساردەمەنیەکان و ماست و ماستاو و ترشیات بە هەموو جۆرەکانیەوە جگەرە و مەشروب هەموو جۆرەکانی وە سەرمابوون.
ئەوانەی توشی سستی گورچیلەکان دەبن: دەبێ پارێز بکەن لە کاری جنسی و هێڵنج و سکچوون، وە ئەگەر جەستەیان گەرم بوو دەبێ بە خواردنی شتە مەزاج ساردەکان دەرونیان فێنك بکەنەوە ئەگەردەرونیان سارده با بەشتە سروشت گەرمەکان خۆیان ئارام بکەنەوە، واتە گونجاندنی مەزاجەکان زۆر گرنگە.
ئەو خواردنانە باشە بۆیان:- بادام و فستەق و بندوق و هێلکەی دەڵمە و پاچە و کەبابی بەرخ و کەباب و گۆشتاوی مریشکی ماڵی کە ئەدەویە و چاشنی تێ بکرێت لەوانەی لەگەڵ مەزاجی دێنەوە هەروەها فرۆجاو بە مێوژ بکوڵێ.
تێبینی:- زۆر وادەبێ سستی گورچیلە کار دەکاتە سەر جەرگ و دڵ: دەبێ لەو کاتەدا ئەو خواردنانە بخوات کە جەرگ و دڵ بەهێز دەکەن.
بۆ ئازاری گورچیلە لە وشکراو و هاڕدراوی هەریەك لەمانە پڕی یەك کەوچی چا لەناو دوو پەرداخ ئاودا دەمدەکرێ و بەسێ جار دەخورێتەوە لە ڕۆژێکدا بۆماوەی یەك مانگ هەموو ڕۆژ دووبارە بکرێتەوە بەسودە: (پێکوڵە + جاترە + وەنەوشە + تۆو شویت + پەرسیاوشان + سێوەرە). بۆ ئازاری گورچیلە ڕۆژانە (٢ — ٤)فنجان لە عرقی چوار گیای کلیە بخۆرەوە لەگەڵ عرق کاسنی یان عرق وشتر خۆرکە یان ئاوی تەڕەتولەی تازە لەگەڵ ڕۆن بادامی شیرن تێکەڵ بکەو بیخۆرەوە هەروەها سێوی سور ڕەندە بکە و بیخۆ یان شەربەتی وەنەوشە بخۆرەوە (٢ — ٣) کەوچك ڕۆژانە.

هەو کردنی گورچیلە (ورم کلیە)، (التهاب الكلية)

(Pyelonephritis)

ئەگەر بەهۆی زاڵبوونی بەڵغەمەوە بێ ئەوانەی بۆ باشە: نۆکاو و مریشکی ماڵی و باڵندەی کێوی بەلاّم پنگ و تۆو کەرەوز و زیرەی تێ بکرێت.

هەوکردنی گورچیلە کە بەهۆی زاڵبوونی گەرمیەوە بێ ئەوانەی بۆ باشە:- شەربەتی عەناب، شەربەتی هەنار، شەربەتی هەڵوژە، زرشك و ئاوی خەیارچەنبەر و عەرەقی کاسنی.

ئەم تێکەڵەیە: (بادام + زنیان + دەنکی گەنمە شامی + رەشکە + جاترە). ئەم تێکەڵیەك وەك ئەوانی تر بەکاردێ واتە ڕۆژی سێ جار هەرجارەی یەك کەوچکی چا لەهەریەکێك لەو هاڕدراوە لەناو نیو پەرداخ ئاودا دەمدەکرێ و هەموو ڕۆژ دووبارە دەکرێتەوە بۆماوەی چل و پێنج ڕۆژ.

بەردی گورچیلە (سنگ کلیە)، (حصوة الكلية)

(Renal stone , Calculi)

بریتیە لە نیشتوی ڕەق و بچوکی کانزایی و خوێی ترشی لەبەشی ناوەوەی گورچیلەکان بەشێوەیەکی ئاسای ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی دروست کردنی بەردی گورچیلە، ڕوون دەبن لە میزدا، بەلاّم کاتێك میز چڕ دەبێتەوە ئەوکات کانزاکان دەبن بەکریستاڵ و بەیەکەوە دەنوسێن و ڕەق دەبن. ئەنجامەکەی دروستبوونی بەردی گورچیلەیە زۆربەی بەردە گورچیلەیەکان پێکهاتوون لە کالیسۆم. هاتنە خوارەوەی بەردی گورچیلە زۆر بەئازارە، ژانەکەی بەزۆری لەتەنیشتەکانی پشت دەست پێدەکات، هەروەها لەبەشی خوارەوەی سك و ناوچەی بنی سك هەست بەئازار دەکات.

نیشانەکانی:

١. ئازار لە کەلەکە و خوار پەراسوەکان.

٢. گۆڕان لەتوندی ئازارەکە لەوانەیە بۆماوەی (٢٠ – ٦٠) خولەك بخایەنێ.

٣. ئازارەکە لەبەشی پشتەوە دەیداتە خواروی سك.

٤. بوونی خوێن لەناو میز یان لێڵ بونی میز.

٥. زورانەوە و سوتانەوە لەکاتی میزکردن و دوای میزکردن.

٦. هێڵنج و ڕشانەوە.

٧. هەندێ جار تا و لەرز.

هۆکاری دروست بونی بەردی گورچیلە:

فەرمانی سەرەکی گورچیلە فڕێدانی شلەی زیاد و پاشماوەی ناو خوێنە. بەردی گورچیلە کاتێك دروست دەبێت کە پێکهاتەی ناو میز (شلە و چەندین جۆری کانزا و ترشەکان) لەهاوسەنگی لادەدەن، کاتێك ئەمە ڕوودەدات دەبێتە هۆی ئەوەی میز جۆرەها ماددەی کریستاڵ دروستبکات (وەك کالیسیۆم و ترشی بۆریکی) لەخۆبگرێت بەشێوەیەکی ئاوا زۆرکە شلەی میز ناتوانێت ڕوونیان بکات. ئەوکێشانەی کە کارلە فەرمانی گورچیلەکان دەکەن لەمژین و فڕێدانی کالیسۆم و ماددەکانی دیکە. ئەوا بارێك دروست دەکەن بۆئەوەی بەردی گورچیلە دروست ببێ. زۆرێك لەبەردی گورچیلەکان لەچەندین جۆر کریستاڵ پێکهاتوون دیاری کردنی جۆری کریستاڵی پێکهاتووی بەردی گورچیلەکان یارمەتی دەستنیشانکردنی هۆکاری دروستبوونی دەدات. چەندین جۆر بەرد هەیە بەلام باوترینیان جۆری کالیسۆمییە.

١. کەم خواردنەوەی شلەمەنی بەتایبەت ئاو ئەگەر بەشێوەی پێویست نەخۆرێتەوە ئەوا میز چڕ دەبێتەوە بەمەش مەترسی دروستبوونی بەرد زیاتر دەبێت.

٢. بۆماوەی.

٣. تەمەن و ڕەگەز، زۆر بەی ئەوکەسانەی تووشی بەردی گورچیلە دەبن لەتەمەنی نێوان (٢٠ – ٧٠) ساڵیدان. وە ڕەگەزی نێر زیاتر ئەگەری توش بوونی هەیە وەك لە ڕەگەزی مێ.

٤. خۆراك. ئەو خۆراکانەی ڕێژەیان لە پرۆتین و سۆدیۆم بەرزە هەروەها ڕێژەی کالیسۆمیان کەمە، مەترسی دروست بوونی بەردی گورچیلە زیاد دەکەن.
٥. کەم جوڵان.
٦. قەڵەوی.
٧. بەرزی پەستانی خوێن.
٨. کێشەی دەزگای هەرس.

خۆپاراستن

دەتوانرێ پارێزگاری لەدروست بوونی گورچیلە بکرێ بەچەند گۆڕانکاریەکی بچوك لە شێوازی ژیانی ڕۆژانە، وەك:

زۆر خواردنەوەی ئاو زیاتر لە (١٤) پەرداخ لە ڕۆژێکدا، خواردنەوەی یەك پەرداخ شەربەتی لیمۆ بەڵام خۆت ئاوی لیمۆکە بگری و بیکەیە شەربەت.

خۆ ئەگەر بەردەکە لە جۆری (کالیسیۆم ئۆگزالەیت) بێت ئەوا دەبێ خۆت بەدوور بگریت لەو خواردنانەی (ئۆگزالەیت)یان تێدایە، وەك ڕێواس و چەوەندەر و پاقلە و کەلەم و سپیەناغ و پەتاتەی شیرین و سێوە بن ئەرزە و کونجی و بادام.

وە هەرچی بەردی کالیسیۆمیە پێویستە ئەو خواردنانەی کالیسیۆمیان زۆرە کەم بخورێن وەك شیر.

ئەوانە باشە: شۆربای مریشکی ماڵی بەکدو و بە سپیەناغ، تۆوی خەیار لەجیاتی میوە بخوات، ڕیشە و تۆوی کەرەوز و شویت و پنگ و ئەنیسۆن و ڕەشکە و ڕازیانە و دارچین و پەرسیاوشان و زیرە و گۆیژ و مەرزە کێوی و گوڵی سوور و صندل و گوڵنار و هێرۆ و کەلەم و ترێ سپی و هەنجیر و بادامی تاڵ و بندوق و زەیتون و تۆوی توری ڕەش و ئاڵوباڵو و صمغی وشترخۆرکە و هەڵوجە ڕەشە و چەقڵی سێسو و پێکوڵە، و زۆر خواردنەوەی ئاوی پاك. ڕۆژانە (٢ – ٤) فنجان لە یەکێك لەو عرقانە بخواتەوە، عرق زیرە و عرق چوار گیای کلیە و عرق بەیبون و عرق بێژان و عرق جۆبەستە و عرق تو دڕك و عرق وشتر خۆرکە و عرق پێکوڵە و عرق زرشك و عرق شوید و عرق قازیاخە وە جگە لەو عرقانە گیای کلکە ئەسپ پڕی چەنگێك لە چوار

پەرداخ ئاودا بیکوڵێ تا سێ پەرداخ دەمێنیتەوە هەرکات ویستی پەرداخێکی لێ بخواتەوە، هەروەها (١٠٠) گرام توێکڵی کاڵەکی وشك کراو لەناو هەشت پەرداخ ئاودا بکوڵێنی تا شەش پەرداخی لێ دەمێنێ دوای پاڵاوتن هەرکات ویستی پەرداخێك بخواتەوە.

هەروەها بۆ هەموو جۆرە نەخۆشیەکانی گورچیلە ئەوانە بەسودن.

هەنار	شوتی	لیمۆ و ئاو لیمۆ	پەتاتە	گێژە گیا	شێلم
کەنگر	برنج	جۆ و ئاوی جۆ	بادام	ئوستوخودوس	ئۆکالیبتۆس
سێو	سندی	گیای بابا ادم	لۆبیا	گوڵە بەڕۆژە	گیا شیر
شێلم	ئەنبە	شلێگ (فراولە)	کەرەوز	جۆ دووسەر	مەعدەنوس
خەیار	ڕیحانە	گیا کلکە ئەسب	ڕۆناس	ئاوی گێزەر	زمردە چێوە
زوفا	تۆڵەکە	ڕەشکە و هەنگوین	ترشۆکە	چەوەندەر	تۆو کەتان
شملێ	عەناب	گیا پێ چۆلەکە	کدو	گوڵی زمانەگا	قازیاخە
ساڵمە	گەزگەزکە	گوێز و گەلاکەی	هەرمێ	بابردەڵە	چەقچەقە
نارون	گۆیژ	تەماتە بێ دەنك	گیا مارە	گوڵ مریەم	تاڵیشکە
خۆخ	قەیتەران	گەلا ی هەرمێ	سنەوبەر	گوێز هندی	گیا دەرمانە
پیاز	کەوەر	سون بولی جوان	گێلاس	چا کێویلە	بەیبوون
فلوس	مامیران	گیا زەنگوڵە	زەعفەران	ڕەگی مێکوك	پێکوڵە

ئەم تێکەڵەیە: (گوڵپەڕ + ڕەشکە + دەنکی گەنمەشامی + سێپەرە + پێکوڵە + تۆوی تەڕەتوولە + تۆوی شێلم) وە هەروەها (تۆوی خەیار + تۆو کاڵەك + پێکوڵە + ڕازیانە + دەنکی گەنمەشامی + بەرگ بۆ). ئەمانە هەرکامیان و هەرچەندیان لەبەر دەست بوو لەهەریەکەیان پڕی یەك کەوچکی چا لە دوو پەرداخ ئاودا دەمدەکرێ و ڕۆژی سێ جار دەخورێتەوە.

پێستی سێو وەکو چایی دەم بکرێت، (تۆو کاڵەك (٦٠) گرام + تۆو خەیار(٣٠) گرام + پێکوڵە (٤٠) گرام + ڕیشەی لاولاو (٤٠) گرام) هەموویان بهاڕە و پڕی کەوچکێکی گەورە لەناو پەرداخێك ئاویلەکوڵدا دەم بکە بۆ ماوەی ١٥ خولەك بیپاڵێوە و بیخۆرەوە ڕۆژێ سێ جار دوبارەی بکەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە بەرد و ڕمڵ فڕێ دەدەی. تێکەڵەیەکی تر (پێ کوڵەی وشك کراو بە گەلاّ و چەقڵ و ڕگەوە + دەنکی گەنمە شامی وشك + توێکڵی وشك کراوی کاڵەك) هەر یەکەیان (٣٠) گرام بن لێکیان بدە و لەناو نیو لیتر ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ بۆماوەی (٢٠) خولەك، نیوەی بەیانی لەخورێنی بخۆریتەوە و نیوەکەی تری عصر بخۆریتەوە ئەگەر بەسێ ڕۆژ بەردت دانەنا سێ ڕۆژی تر دووبارەی بکەوە بەلاّم یەکێك لە دەرمانە تاڵەکانی لەگەڵ بخۆ کە بۆ بەردی گۆرچیلە باش بێت. سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان پەرداخێك ئاوی سلّق بخۆرەوە. ماستی مانگا لە تورەکە خامێك بکە ئەو ئاوەی لێی دەچۆڕی سێ ژەمە لەگەڵ نان خواردن پەرداخێ بخۆرەوە. نیو کاتژمێر پێش نان کەوچکێ زەیتی زەیتون بخۆرەوە. ڕۆژێ سێ دەنکە هێل بجو لەدوای نان. نیوەڕۆ و ئێوارە لەگەڵ نان دەسکە کەرەوزێ بخۆ. ڕۆژێ دووجار هەر جارە نیو کاتژمێر لەسەر پەنجە پێ بڕۆ. ڕۆژێ سێ پەرداخ ئاوی تور بخۆرەوە لەسێ کاتی جیادا. ڕۆنی ڕەشکە و هەنگوین بە هەردووکیان کەوچکی ڕۆژێ دووجار لە خورێنی بخۆ.

تێبینی:- دەتوانی لەوانە سێ تا چواریان بەیەکەوە بەکاربێنی بەمەرجێ لەگەڵ مەزاجت گونجاوبن. زۆربەی ئەو دەرمانانە نیو کاتژمێر پێش نان خواردن بوخورێن باشە هەرچەندە دەکرێ دوای نان خواردنیش بخورێنەوە.

دەزگای هەرس (دزگاه گوارشی) ، (الجهاز الهضمي)
(Diseases of digestive system)

دەزگای هەرس بریتیە لە بۆریەك كە درێژیەكەی (٦ – ٩)مەتر دەبێ، خواردن هەرلەناو دەمەوە دەستدەكرێ بەهەرسكردنی كە بەهۆی لیكەوە تەڕ دەكرێت و دەچێتە ناو گەر و لەوێوە بۆ سورێنچ و ئینجا بۆ گەدە لەناو گەدە تێك دەشكێنرێ و دەبێ بە شلە و لەناو گەدەشدا هەندێ شلە هەن پێیان دەگوترێ ئاووگی (شەربەتی) هەرس، ئەو ئاوگە هەرسانە خۆراك شی دەكەنەوە و ئامادەی دەكەن بۆ لێك جیاكردنەوەی ماددەكان. مادده سەرەكیان پێیان دەگوترێ چەوری و پرۆتین و نیشاستە و شەكر. دواتر ماددەكانی تر و ڤیتامینەكان بەگشتی جیا دەبنەوە و هەریەكەیان بەكاری خۆی هەڵدەستێ. گەدە پێویستی بە (٤) كاتژمێر هەیە بۆ ئەنجامدانی كارەكەی پاشان گەدە هەڵدەستێ بەناردنی شلەكە واتە خۆراكە هەرسكراوەكە بۆ ڕیخۆڵە باریكە. كاری هەرسكردن لە ڕیخۆڵە باریكە تەواو دەبێت، كە ڕیخۆڵە باریكە درێژترین بەشی دەزگای هەرسە و لول پێچە. ماسوولكەكانی بەشی دەرەوەی هەڵدەستێ بەپاڵدانی شلە كەلەناوەوەش شەربەتی زیاتر دەڕژێنرێت و زیاتر خۆراكەكە شی دەبێتەوە و دەگۆڕدرێت بۆ ماددەی كیمیای. ئەو ماددە كیمیانە بەناو دیواری ڕیخۆڵەدا دەچن و لەڕێگەی مولولەی خوێنەوە دەگوازرێنەوە بۆ هەموو بەشی خانەكانی جەستە. كەخانەكانی جەستە ئەم ماددانە بەكاردێنن بۆ ژیانی ڕۆژانەی خۆیان.

ئەندامەكانی دەرووبەری ڕیخۆڵەش یارمەتی هەرسكردن دەدەن وەك جگەر یارمەتی جەستە دەدات بۆ پاشەكەوتكردنی كۆلیسترۆل. لەكاتی كەمرۆڤ لە سكی دایكیەتی جگەری دەست دەكات بە خەزن كردنی كۆلسترۆل، كاتێك مرۆڤ برسی دەبێ ماوەیەك هیچ خواردنێك ناخوارت لەو كاتە جگەر ئەو چەوریە هەڵگیراوە دەدات بە خوێن.

لەكۆتای هەموو كردارەكان هەندێ پاشماوە دەمێنێتەوە لەناو ڕیخۆڵە باریكە، ئەم پاشماوە بۆناو ڕیخۆڵە ئەستورە دەڕوات بۆ فڕێدان. هەندێ بەكتریا لەناو ڕیخۆڵە

ئەستورەدا دەژین پاشماوەی خۆراك تێك دەشكێنن و بەمەش ئەوەی كە دەمێنێتەوە تەنها پاشماوەیەكی ڕەقە ئەویش فڕێ دەدرێتە دەروە.

ئەوەی كەوا پێی دەگوترێ دەزگای هەرس باسێكی زۆر هەڵ دەگرێ، با لە هەوكردنی گەدەوە دەست پێ بكەین: بۆچارەسەری هەوكردن و برین و هەموو گرفتەكانی تری دەزگای هەرس بە تایبەتیش گەدە هەتا ئەگەر سەرەتانیش بێت بەمەرجێ زۆر كۆن نەبوبێ و نەشتەرگەری نە كرابێت، ئەوانەش چەند دەرمانێكی زۆر بەسودن وە كە خودا حەز بكا و نەخۆش بەتەواوی بەكاریان بێنی چاك دەبێتەوە: ڕەگی مێكوك و گوڵی بەیبوون و تۆو كەتان و هەنگوین و شملی و ڕەشكە و سیر و پیاز كە لە هەندێ حاڵەتا بە كوڵاوی دەخورێن، لە باسی هەركامێكیشیان شێوازی بەكار هێنانیان دەنوسرێ، شویت و گژنیژ و خۆخ و بادام و زەیتی بادام و ئۆكالیبتۆس و شێلم و گوڵ و گەڵای هەمیشە بەهار و شاتەڕە و گوڵی بێژان و ئاوی كانیاوی سازگار و پاك وە نابێت لەهەفتەیەك كەمتر وە لە سێ مانگ زیاتر بەكاربێن.
پارێز لەخواردنی گۆشت و سوورەوەكراو و چەوری و ساردەمەنی بەتایبەت گازدارەكان ترشیات بە هەمووجۆرەكانیەوە وە ئەدەویە توند و تیژەكان و سوێری.

با كردنی گەدە و ڕیخۆڵە (گاز معیدە و رودە)
(انتفاخ المعدة او اظطراب المعدة) (Bloating)

زۆربوونی غازات لە كۆئەندامی هەرس دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی سك و ئازار دەرە. ئەم هەوایەش چەند هۆكارێكی هەیە لەوانە خواردنی هەندێ خواردن كە ئەوكەسە غازاتی پێدەكات هەركەسە و بەشتێ غازات دەكات، وە ئەو كەسەی خواردن بەپەلە دەخوات و باش نای جووێت زیاتر تووشی باكردن دەبێت. هەندێ جار باكردنی زۆر نیشانەی كەم و كوڕی یان نەخۆشیە لە گەدە و ڕیخۆڵەكان. كە پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ، بەڵام بۆ باكردنی ئاسایی یان بەهۆی هەندێ خواردنەوە توش ببێ

ئەوە دەکرێت سود وەربگرێت لەو دەرمانە سروشتیانەی کەوا لەخوارەوە ئاماژەی پێکراوە.

ئەوانەی بۆ باکردن بەسودن بریتین لەمانەی خوارەوە.

پونگ	نعناع	ئاو نعناع	زەعفەران	زیرە	زەیتی زیرە
ڕازیانە	ڕیحانە	ڕازیانە شیرنە	ڕازیانە کێوی	گژنیژ	هێل
شملی	مۆز	پیاز	بەراکلی	کەلەم	سونبولی جوان
ئۆکادۆ	بەڕو	پرتەقاڵ	سیر	گوێز هندی	کەنگر
هەنجیر	ئەنبە	ترێ	ئۆکالیبتۆس	بەیبوون	توور
ئاوی جۆ	جەعفەری	زەنجەبیل	دارچین	زوڵفان	ڕەشکە
شێلم	عەناب	کاهو	کدو	هەرمێ	شوتی
هەنگوین	بێژان	ئاس	زەیتی بادام	بامیە	سنبول خەتای
دروو	ڕێواس	زەردەچێوە	کەرەوز	بەهێ	کاڵەك بەشەکر
کەوەر	وەنەوشە	قەزوان	مرزە	میخەك	بی شەکر

ئەو تێکەڵانە بەهێز ترن لەوانەی سەرەوە کە دانە دانە دەخورێن بۆباکردن:

❖ (تۆو زیرە + تۆو ئەنیسۆن + نەعناع + گوڵە بەیبوون) هەموویان بە یەك ئەندازە دەکرێن بە پۆدر و پری کەوچکێ لە پەرداخێك ئاوی‌لەکوڵی بکە و سەری لەسەر دابنێ بۆ ماوەی (١٥) خولەك دوای پاڵاوتن نیو کاتژمێر پێش نان دەیخۆیتەوە ئێوارە و بەیانیان.

❖ (گوڵە بەیبوون + ڕازیانە + ئەنیسۆن + زیرە + گوڵەباغ + گیا سەودا) هەموویان بە یەك ئەندازە لە دوای هاڕین و لێکدان پری کەوچکێ دەم دەکرێ لەناو پەرداخێك ئاوی‌لەکوڵدا بۆماوەی (١٠ – ١٥) خولەك ئێوارە و بەیانی پێش نان دەخورێتەوە.

❖ (نعناع (٢٥٠) گرام + گوڵە بەیبوون (٢٠٠) گرام + ڕیشەی گوڵە هێرۆ (٢٠٠) گرام + ڕازیانە (١٠٠) گرام + ڕەگی مێکوك (٢٠٠) گرام) لێك بدرێن و بکرێت بە پاودەر ئێوارە و بەیانیان کەوچکێ دەم بکە وەك ئەوانی پێشوو دەخورێتەوە تاوەکو تەواو دەبێ، بەتەواوەتی چاك دەبێت.

❖ (تۆو ڕازیانە + تۆو گژنیژ +گوڵی سور + گوڵە هێرۆ + تۆوی کەرەوز) دوای هاڕینیان (٣) کەوچك لەناو یەك پەرداخ ئاودا بکوڵێنە تا (٣) خولەك دوای ساردبونەوەی دوای نان بیخۆرەوە.

❖ (جاترە (١٥) گرام + مرز نجوش (١٥)گرام + ڕازیانە (١٥) گرام + بادرنجبویە (١٥) گرام) هەمویان تێکەڵ بکەو ڕۆژی دوو کەوچك لەناو دوو پەرداخ ئاودا بکوڵێنەو بیخۆرەوە.

❖ (ڕازیانە (١٠) گرام + زیرە سەوز (١٠) گرام + سنامکی (١٠) گرام + نبات (٧٥) گرام بکە بە پودر) بەیانی و شەو کەوچکێك دەمبکە و بخۆرەوە.

قۆڵنج (کولیك)، (مغص معوي) (Abdominal colic)

ئازارێکی تر کەپێی دەگوترێ قۆڵنج (کولیك) واتا گرژ بوونی ڕیخۆڵە و دیوارە کانی گەدە و گورچیلەکان بۆ ئەوەش ئەو تێکەلأنە چارەسەرە:-

❖ (ڕیشەی سونبولی جوان + ڕیشەی گیا سەودا + گوڵە بەیبوون) هەموویان بە یەك ئەندازە، دوای لێك دان و هاڕین پڕی کەوچکێ دەم بکە و سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان دەخورێتەوە.

❖ (نعناع ١٠ گرام + بەیبوون ١٠ گرام + بێژان ٥ گرام + ئەنیسۆن ٥ گرام) هەر وەك ئەوانی تر بەکار دێن، لەمانگێك زیاتر نابێ بەکار بێن دوای دوو هەفتە دەتوانی دوبارە سێ هەفتە بەکاری بێنیتەوە.

❖ (زەیتی زیرە + زەیتی نعناع + زەیتی میخەك) لە هەر یەکەیان سێ دڵۆپە لە نیو پەرداخ ئاودا تێکی بدەو دوای نان بیخۆرەوە.

❖ (گوڵە بەیبون یەك بەش + گەڵای بادرنجبویە یەك بەش + ڕیشە سنبل الطیب یەك بەش) دوای وردکردن کەوچکێك لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵ دەم بکەو ئێوارەو بەیانی فنجانێك بخۆرەوە.

بەد هەرسی (إختلالات دزگاە گوارشی)

(سوء الهضم او عسر الهضم) (Indigestion)

بەد هەرسی زارەوەیەکی گشتیە، بەدهەرسی نەخۆشیەك نیە بەڵکو بریتیە لە کۆمەڵێك نیشانە وەك (هێڵنج و نارەحەتی لەبەشی سەرەوەی سك و قرپ هاتنەوە)

نیشانەکانی:

١. هەستکردن بەتێربوون لەکاتی نان خواردن پێش ئەوەی بەڕاستی تێر بخوات.
٢. هەستکردن بەنارەحەتی و پڕبوونی گەدە بۆماوەیەکی درێژخایەن.
٣. ئازار لەبەشی سەرەوەی سك.
٤. هەستکردن بە سوتانەوەی معدە کەلەناو خەڵکا بەزۆری دەڵێن دڵ سووتەکە هەرچەندە هیچ پەیوەندی بە دڵەوە نیە.
٥. هێڵنج.
٦. هەستکردن بەئاوسانی گەدە.

هەرکات ئەو نیشانانە زیاتر لە دوو هەفتەی خایاند پێویستە سەردانی دکتۆر بکرێت و دەرمان بکرێ. بەڵام کە ئەو نیشانانەی خوارەوەی هەبوو پێویستە زووتر بچێتە لای دکتۆر:

١. نەمان و لەدەستدانی ئارەزوی خواردن بەگشتی بۆ خۆراك.
٢. دابەزینی کێش و لاوازبوون بەبێ هۆکاری ئاشکرا.
٣. ڕشانەوە.
٤. خوێن بینین.
٥. کاتێ ڕەنگی پیسای ڕەش بوو.
٦. دەرکەوتنی زەردووی لە پێست یان چاو.

وەپێویستە کە هەست بەو نیشانانە کرا ڕاستەوخۆ بچێتە لای پزیشك وەك هەناسە تەنگی و ئازاری سینگ و ئارەقکردنی یەك لەدوای یەك.

هۆکارەکانی بەدهەرسی:

١. زۆر خواردن.
٢. خواردن بەپەلە.
٣. خۆراکی چەور.
٤. خۆراکی تیژ و توند.
٥. خواردنەوەی کهول.
٦. جگەرە کێشان.
٧. زۆر بەردەوام خواردنی کاکاو و شیرنەمەنی و هەویرکاریەکان.
٨. توڕەی.
٩. تێك چوونی باری دەرونی و دڵ تەنگی زۆر بەردەوام.
١٠. بیرکردنەوەی زۆر و گرفتی وا کەتەواوی بیر و هۆشت داگیربکا.
١١. هەوکردنی پەنکریاس.
١٢. بەردی زراو.
١٣. شێرپەنجەی گەدە.

پێویستە ئەو کەسانەی دەزگای هەرسیان سستە پارێز بکەن لەو شتانەی کە قورسن بۆ هەرس بوون دەبێ کەم کەم و زوو زوو خواردن بخوات، وە ڕێکخستنی مەزاج لەگەڵ مەزاجی خواردنەکان زۆر پێویستە لەگەڵ دۆزینەوەی هۆکارەکە، دەبێ خواردنی سەرەکی سەوزە و میوە و شلەمەنی بێت، دەبێ وەرزش و جوڵەی زۆر بێت، ئاو خواردنەوەی زۆر باشە بەڵام پارێز لە ساردیەکان پێویستە. ئەگەر بە ئەوانە چاك نەبوو ئەو تێکەڵانە بخورێت:-

❖ (گەڵای ئەنیسۆن + گەڵای ڕیحانە + نعناع هەموویان بە یەك ئەندازە لەگەڵ کەڵای مرزە بە ئەندازەی دە هێندی یەکیکیان)، دوای لێك دان و هاڕین پڕی

کەوچکێ لەناو پەرداخێك ئاویلەکوڵ دا دەم بکرێت بۆ ماوەی (١٥) خولەك دوای پاڵاوتن شەوانە دەخورێتەوە تا یەك هەفتە.

❖ (تۆو ڕازیانە یەك بەش + ئەنیسۆن یەك بەش + تۆو شویت یەك بەش + زیرە یەك بەش + نعناع یەك بەش + زەعفەران یەك لەسەرچواری بەشێك)، وەك سەرەوە ئامادە دەکرێ و نیوەڕۆ و شەوانە دەخورێتەوە.

❖ ئەوانەش بەتاك یان دوان و سیان بەیەکەوە دەخورێن(زەعفەران، زەنجەبیل، دارچین، هێل، ڕیحانە، ئاو نعناع، لیمۆ و ئاولیمۆ، شوتی، گژنیژ بە سەوزی و تۆوەکەشی، خەیار، توور، جەعفەری، بەهێ، پەتاتە، تەمرهندی، کەنگر، ئەنبە، ئوستوخودوس، لۆبیا سوور، توس، پێ چۆلەکە). وە بیر دەخەینەوە ڕێکی مەزاج و مەزاجی خواردنەکان شتێکی پێویستە.

❖ (ئەفسەنتین + جاترە + تۆو شویت + بەیبوون + ڕازیانە + مقل ازرق).

❖ (تۆوی پرپرە + گوڵپەر + وەنەوشە+ عناب). وەکو تێکەڵەکانی تر بەکاردێت.

❖ ڕۆژی سێ کەوچك گیا گوڵ مریەم واتە (میرمیە) لەناو سێ پەرداخ و نیو ئاودا بکوڵێ تا (١٠) خولەك دوای سارد بونەوە ڕۆژی (٢ – ٣)پەرداخ بخۆرەوە.

❖ دەمکراوی جاترە یەك کەوچك لەناو پەرداخێك ئاودا دەم بکەو ڕۆژی (٢ – ٣)جار دووبارەی بکەوە.

❖ ڕۆژانە یەکێ لەو عرقانە بخواتەوە (٢ – ٤) فنجان لەدوای نان عرقی گێزەر + عرق جاترە + عرق بەیبون + عرق ڕەکێشە + عرق بێژان + عرق بی + عرق تۆلەکە + عرق پنگ + عرق ریحانە + عرق زرشك + عرق شاترە + عرق کاکوتی + عرق کەرەوز.

بەد هەرسی بە پێی مەزاجەکان

(سوء الهضم حسب الطبیعة البشریة)

مەزاج گەرم:

(شەربەتی هەنار، زرشك، ئاوی بەرسیلە، لیمۆ، ڕیواس، ئاوی شوتی، بەهێ، سێو).

مەزاج سارد:

(گۆشتی کۆتر و چۆلەکە، نۆکاو، مریشکی ماڵی بەدارچین، زیـرە، میخـەك، خولنجان و گژنیژ بە یەکەوە، زگی چەور بکات بە صبر زەرد یان زەعفەران و ئاوی شلەتێن).

مەزاج ساردو وشك:

(مریشکی ماڵی قەڵەو، شۆربای گەنم، خواردنەکانی مەزاج گەرم و تەڕ).

ئازاری گەدە کە بەهۆی برینەوە نەبێ (درد معده)، (الام المعدة) (Epigastric pain)

با کاتی برسیەتی هەندێ وەرزش بکات، (دارچین، پونگ و نعناع، سیر) ڕۆژانە (٢ – ٣) جار یەك پەرداخ لەدەمکراویان بخورێتەوە، بە ڕۆنی زەیتون یان کونجی یان گوڵی سوور بە یەکێ لەوانە زگی چەور بکات، وە لە خواردنی شتە با لەزگەکان پارێزبکات.

برینی گەدە (زخم معیده)، (قرحة المعدة) (Peptic ulcer)

قرحە بریتیە لە برینی کراوە لەناو پۆشی ناوەوەی گـەدە- دوانـزە گـرێ- سورێنچك. باوترین نیشانەی برینی گەدە بریتیە لە ئازار.

هۆکـاری دروسـتبوونی ئـەم برینانانــە زیـاتر بـوونی جـۆرە بەکتریایەکـە بـەڵام جگەرەکێشان و کهول و هەندێ خواردنی لەڕادەبەدەر تیژ و تونـد و سـوێر و ساردی زۆر یارمەتی دەرن بۆ برینداركردن و سوتانەوەی گەدە. وە باوترین هۆکاری بریندار بـوونی سورێنچـك بریتیـە لـە گەڕانـەوەی خـورادن یـان ترشـەڵۆکی گـەدە بۆنـاو سورێنچك.

نیشانەکانی:

١. هێڵنج و ڕشانەوە.

٢. ئازار و کزانەوەی سینگ.

٣. بوونی خوێن لەگەڵ پاشەڕۆ.

پێشەکی (٧٥) گرام ڕۆنی بادام شیرین بخواتەوە، پاشان ڕیشەی هێرۆ و تۆڵەکە بەیەکەوە دەم بکات و ژەمی یەك فنجان بخواتەوە بۆ ئازار شکان و خەو هێنەرە بۆ کەسی مەزاج گەرم (عصارەی تۆو کاهو و تۆو خشخاش و تۆو گژنیژ بەیەکەوە بخوات هەر ژەمەی کەوچکێك). بۆکەسی سارد مزاجیش (عصارەی شاە دانە + ڕەگی مێکوك ٤٠ گرام + زیرەی سەوز ٧ گرام + زنیان ٥ گرام) دوای هارین لەناو عصارەکەی شاە دانەی بکە تاکو بەیانی و لەخورێنی دەیخۆیتەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك، ئەوانەش بەسودن ئاشی ئاوی بەرسیلە، ئاشی جۆ، فرۆجاو، ئاشی سماق و ڕووبی هەناری ترش، سێو بە سپیکراوی، فلوس، شیرەی تاڵیشکە، خۆپاراستن لەو شتانە کە دەبنە هۆی ڕشانەوە و ئیسهالی وە ئەوانەش بەسودن شەربەتی هەنگوین و ڕێواس ڕۆنی بادام شیرین و ئاوی جۆ.

ڕەگی میکوك دەم کراو یان پۆدرەکەی دەکەیتە ناو کەبسول و سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان دوو کەبسول بە جارێ دەخورێت واتە ڕۆژێ شەش کەبسول.

(گوڵە بەیبوون ٣٠ گرام + زیرە ١٠ گرام + نعناع ٣ گرام + سەنامەکی ٣ گرام) لەدوای هارین و لێکدان لەناو دوو پەرداخ ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێ و سێ ژەمە دوای نان هەمووی بەیەك جار دەخورێتەوە، ئەگەر تا دوو مانگ لەگەڵ ڕەگی مێکوکدا هەردوکیان بەکار بێنی هەرچەندە برینی کۆنیش بێت چاك دەبێتەوە بەویستی خودا. وە دەبێ پارێز بکات لەخواردنی گۆشت و چەوری و ترشی و تیژی وە لە بیر و خەیاڵی ناخۆش و خەفەت خواردن.

ئەوانەش بەسودن بۆ ئەو مەبەستە:

(سونبولی جوان، خورما، ترێ، بامیە، ئاوی سێو، ئاوی گێزەر، تەماتە بەبێ دەنك، کاهو، کەلەم، سپیەناغ، باینجان، ئاس، گوڵەباغ، بێزان، گیا خاو، کەما، دەم کراوی توێکڵی هەرمێ، سوپ بەسیر).

ئەو تێکەڵانە بۆ برینی گەدە بەسوودن:

١- کندر + تۆو کەتان + شمڵی + کەتیرە + مقل لە هەریەکەیان (٣٠) گرام بکرێتە پۆدر و تێکەڵ بە (٢٠٠) گرام هەنگوین بکرێت و شەوانە کەوچکێکی زەلاتەی لێ بخورێت.

٢- نەعناع + سیر + دارچین + پونگ + مێکوك.

٣- بەیبوون + جاترە + مێکوك + شاترە + ڕازیانە + پونگ + زنیان + ئەنیسۆن.

٤- مازوو + زیرە + تۆو شویت + تۆو کەرەوز + نەعناع + صبرزەرد + گژنیژ + تۆو خەیار. هەموویان بهاڕدرێن و و بۆ هەر ژەمەێك یەك کەوچکی گەورە دەمبکرێ و دوای نان خواردن بخورێتەوە.

٥- مقل + مەستەکی + صمغ عربی + بسفایج لە هەریەکەیان (٢٠) گرام بکرێتە پۆدر و تێکەڵ بە (٢٠٠) گرام هەنگوین بکرێت و شەوانە پێش خەوتن یەك کەوچکی لێ دەخورێت.

برینی گەدە کە بەهۆی پەڵغەمەوە بوو، باخواردنی ناسك و کەم بخوات و ئەوانەی بۆ باشە (نۆکاو، دارچین، بیبەر، شەربەتی هەنگوین بەڕۆنی بادام شیرین، ئەگەر تای لێ نەبوو با گۆشتاوی مریشك بەکەلەم و چەوەندەر بخوات بە گوڵاو، (ئەوانەی دەبنە هۆی ڕشانەوە و ئیسهالی خۆیان لێ بپارێزی).

بۆ هەوکردنی گەدە کەبە هۆی زاڵبوونی سوداوەبێ:- حەریرەی بادام، ئاشی جۆ، فرۆجاو، ئاوی ئێسکی گا، بەزی مریشکی ماڵی بەسپیەناغ و گژنیژی سەوزەوە، نشاستە بەڕۆن بادام، کامپوتی خۆخ و هەرمێ، پارێز بکات لەئاوی بەرسیلە و هەنگی دونیا و سنجو و گۆیژ.

هەوکردنی گەدە کەبەهۆی زۆری خوێن یان زاڵبوونی صفراوەبێ

تاوەکو چاك دەبێتەوە لە جیاتی ئاو ئاوی جۆ بخواتەوە بەڵام خۆی دروستی بکات نەك هی قتوو. کە قەبز بوو با دەنکە خەیار و خۆخی تەڕ یان لەتکەی وشك کراو بکوڵێنی و بیخوات، ناوکی فلوس، تەمر هندی و گوڵی سوور، شەربەتی ئالو، شەربەت عەناب، ماش و کدو، سکنجبین بەسودن، (مەزاجی نەرم ڕاگرێ وە خۆی بپارێزی لەوانەی دەبنە هۆی ڕشانەوە و ئیسهالی).

هەوکردنی گەدە بەهۆی زاڵی بەلغەمەوە بێت:-

خواردنەوەی گولاو بە شەربەتی هەنگوین و ڕۆنی بادام باشە لەگەڵ بۆن کردنی عطری گوڵە باغ، خواردنی نەرم و ناسك کەم کەم و زوو زوو بخوات، خواردنی نۆکاو بە دارچین و بیبەر، شۆربای مریشك بە کەلەم و چەوەندەر، وە پارێز بکات لە خواردنە ڕەوانکەرە بە هێزەکان و ڕشانەوە.

بێ ئیشتیایی (بی إیشتهائی)، (فقدان الشهیة) (Anorexia)

ئیشتیهای خواردن واتە مەیل و ئارەزوی خواردن کە بەهۆی سەیرکردن یان باسکردنی خواردنەوە بێت. بەڵام ئارەزوونەکردنی خواردن یەکێکە لە نیشانەکانی جۆرەها نەخۆشی. ئارەزوو کردنی خواردنیش یەکێکە لە نیشانەکانی تەندروستی باش. بەڵام ئەگەر بەشێوەی کت و پڕ دووچاری کرانەوەی ئارەزووی خورادن بێت ئەوا پێویستە بچێتە لای پزیشك. چونکە لەوانە چەند نەخۆشیەکی وەك قەڵەو بوون و ناتەواوی لە ڕژێنەکاندا ببێتە هۆی ئارەزوو کردنی خواردن لەڕاددەی ئاسایی زیاتر. وەهەروەها کە ئارەزووی خواردن نەکەی و لەڕێژەی ئاسای خواردن کەم بوبێتەوە و چەند ڕۆژێ بخایەنێ پێویستە بچیتە لای پزیشك. بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی سەخت نەبوو ئەوا چەند میوە و سەوزە و گیا و گوڵی دەرمانی سوود بەخش هەیە کە سوودیان لێ وەردەگیرێ بۆ جووڵاندنی ئارەزووی خوارد.

بۆ کردنەوەی ئیشتیای خواردن ئەوانە بەسودن:-

❖ گوڵە بەیبوون، زرشك، گێزەر، لیمۆ و ئاولیمۆ، نعناع و ئاو نعناع، شەربەتی ڕەگی مێکوك، پیاز و سرکە، سکنجبین، تەڕەتولە، دارچین، زەنجەبیل، ڕازیانە بە نەبات، هەناری ترش، ئەنیسۆن. ئەوانە یەك یان دووان یان سێیان دەتوانی پێکەوە دەمبکەی.

❖ (یۆنجە ۸ بەش + ڕەگی مێکوك ۲ بەش + دارچین ۲ بەش + هەوێدار ۲ بەش). دوای هاڕین و لێکدان پڕی کەوچکێ دەم دەکری و نیو کاتژمێر پێش نان دەخورێتەوە ڕۆژێ دووجار. ئەوانە یەك یان دووان یان سێ دانەیان بەیەکەوە دەمدەکرێن

❖ ئەگەر بێ ئیشتیهای بەهۆی زاڵبوونی بەلغەم یان سوداوە بێ یان بەهۆی هەو کردنی گەدەوە بێ ئەوانە باشن، (زەنجەبیل پەروەردە، سیر، هەنگوین، نعناع، مێوژ، هەنجیری وشك، پیاز، هەرمێ، سێو، بەهێ، پونگ).

❖ ئەگەر بێ ئیشتیهای بە هۆی زاڵبوونی گەرمی بوو، (ئاوی پرتەقاڵ، هەناری ترش، هەنگوین بە لیمۆ، مەعجونی زرشك، کەبابی گۆشت گۆلك، یان گۆشت بە سماق).

❖ ڕۆژی یەکێك لەو عرقیانە بخۆرەوە (عرق بێژان + عرق جاترە + عرق ڕازیانە + عرق سیر + عرق شاترە + عرق کاکوتی + عرق شمڵی + عرق کاسنی + عرق کەرەوز + عرق گژنیژ + عرق مەرزە + عرق نعناع. دوای نان یەك پەرداخ سێ ژەمە.

❖ ئاوی زرشك و ئاوی لیمۆ بەکەمێك شەکر بخواتەوە.

❖ وە ئەو گیایانە دەم بکە بەسودن (مارچوبە + ڕەگی شلێگ + پنگ + سوسنبر + جاترە + ریشەی ڕێواس + برگ بۆ. بەتەنها یان دوان و سێیان بەیەکەوە دەبێت.

سکچوون (ئیسهالی)، (الاسهال) (Diarrhea)

سك چوون دەبێتە هۆی لەدەست دانی بڕێکی زۆر ئاو لە جەستەدا. لەزۆربەی بارەکاندا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دەخایەنێت بەلاّم هەندێ جار وا دەبێ بۆماوەی هەفتەیەك بەردەوام دەبێت. لەو بارە درێژخایەنەدا نیشانەی بوونی نەخۆشیەکی خراپە. زۆربەی کات سکچون خۆی چاك دەبێ بێ دەرمان بەلاّم کە زۆر درێژەی خایەند لە سێ ڕۆژ زیاتری خایەند یان خوێن بینرا لەگەڵیدا یان تاولەرزی زۆری لەگەڵ دابوو وە کەسەکە زۆر وشك بوبۆوە و تینویەتی زۆ سەخت و زوو زوو وە تینویەتی نەشکێ بەئاو خورادنەوە، و هەست بە وشکی قورگ و پێست و ناودەم بکات و میز کەمتر بکات و زۆر بێ هێز بێت و سەر سوڕان و ڕەنگی میزی تۆخ ببێ و پێچی توند لەسکی هەست پێبکا ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ ئەمە بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو. بەلاّم لە منداڵاندا کە سێ کاتژمێر یان زیاتری خایەند و هیچ میزی نەکرد و پلەی گەرمی گەیشتە (٣٩) پلەی سیلیزی وە ڕەنگی پاشەڕۆی ڕەش بوو و خوێن بینرا لەگەڵ پیسای و ناودەمی ووشك بوو، و فرمێسکی نەهات لەگەڵ گریاندا و گێژ و خەواڵوو بو، و چاو و سکی قوڵ بوو. دەبێ لەو بارەدا زوو سەردانی پزیشکی پێبکرێ.

هۆکارەکانی توشبون بە سك چوون:

١. توشبوون بە ڤایرۆس.

٢. بەکتریا، بەهۆی خواردنی پیس و بەسەر چوو و ئاوی پیس و ئالّودە.

٣. هەندێ دەرمان دەبنە هۆی سك چوون.

٤. هەندێ جۆری شەکر لە خۆراك هەن کەبەگران هەرس دەبن.

٥. هەوکردنی کۆلۆن.

چارەسەری سك چوون لە ماڵی خۆت:

بڕێکی زۆر لە شلەی پاك بخورێتەوە، وەك ئاو و شەربەتی میوەکان بەلاّم شەربەتی سێو و هەرمێ نەخورێتەوە باشە.

خۆراکی نیمچە ڕەق بخورێ وەك برنج و مریشك و هێلکە بە تایبەت لەوکاتەی سك چوون بەرەو باشی دەچێ.

بۆ ئەوانەی توشی سکچوون دەبن ئەوانە باشن: (ترێ رەش و مێوژەکەی، بادام شیرین ڕۆژێ (١٠) دانە، بادام تاڵ (٣) دانە، باینجان، بەڕوو، ئاوی برنج، بەهێی برژاو، گەڵای بەهێ دەم بکرێ، پرتەقاڵ، لیمۆ و ئاو لیمۆ، خورمای کاڵ، گێزەر، مۆز، سێوی ترش یان سێوی کاڵ، نعناع، پەتاتە لەناو شیردا بکوڵێت، عناب، جۆ، گوڵی هەنار، گوڵی هەرمێ بەدەم کراوی، میخەك، شیری گوێز هندی، تۆو وێنجە، ئاوی باران و هەنگوین، گەڵا مێوی وشك کراو، چایی وشك لەناو ماست بکەیت و بەبێ نان بیخۆیت، زەردەچێوە دەم بکرێت یەك کەوچکی چا بۆ نیو پەرداخ ئاو، سماق، پێستی سەوزی گوێز کەمتر لە نیو کەوچك دەم بکرێ، ڕیحانە، گەڵا قەیسی دەم بکرێ، گیای کلکە ئەسپ، خاك شیری کوڵاو، پاقلە بە توێکڵەوە لەگەڵ سرکە، دەم کراوی ئۆکالیبتۆس). ئەم تێکەڵەیە: (عرق زنیان + عرق نعناع) هەریەکەی (٣) پیاڵە لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە. وە ڕۆژی یەکێك لەو عرقانە بخواتەوە (عرق ڕەکێشە + عرق هێرۆ + عرق پرپرە + عرق زرشك + عرق زیرە + عرق نعناع + عرق مرزە + عرق شاهسپرم + عرق زنیان + عرق کوزەڵە + عرق برنجاسف + عرق بالنگ + عرق جەعفەری. یان دوو کەوچك سماق لەپەرداخێك ئاودا دەم بکەو بیخۆرەوە. یان (١٠) گرام پنگ لە دوو پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك بکوڵێنە دوای بەنەبات شیرینی بکەو بیخۆرەو، هەرچەمەی یەك پیاڵە دەخورێتەوە.

سکچوونی درێژ خایەن(اسهالی دراز مدت)، (السهال المزمن) (Chronic diarrhea)

(گوڵی هەناری وشك کراو یان توێکڵی میوەکەی کە وشك کرابێ بۆ منداڵ دوو گرام و بۆ گەورە چوار گرام دەم بکرێ و بخورێتەوە ڕۆژی سێ جار، گێزەر (١٠٠) گرام لەناو لیترێ ئاودا بکوڵێ و هەر کاتژمێرێ پەرداخێك بخورێتەوە، کەوچکێ پونگی ورد کراو لە نیو پیاڵە ئاوی هەناری ترش بکەو و بیخۆرەوە ڕۆژێ سێ جار دەتوانی تا

دوو هەفتە هەموو ڕۆژ بەکاری بێنیت، خواردنەوەی ئاوی لیمۆ یەك تا پێنج کەوچك، بەیانی لە خورێنی و شەو پێش خەوتن تا دوو هەفتە مەبەست لە یەك تا پێنج ئەوەیە تەمەنی زۆر منالّ تا گەورە بە پێی تەمەن، کەوچکێ ئاردی نۆك لەگەلّ کەوچکێ هەنگوین بخۆ سێ ژەمە تاوەکو چاك دەبیت، شەربەتی ئالّوبالّو ڕۆژێ سێ پەرداخ، چای وشك ورد بکە و بە پیالّە ماستێکی ترش تێکەلّی بکەو بیخۆ، بۆ قەرەبوی ئاوی لە دەست چوو ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێتەوە.

سکچوونی بەهێز کە ڕشانەوەی لەگەلّ بێ(اسهالی همراه با استفراغ)، الاسهال المصاحب للقیوء) (Diarrhea and vomiting)

دەبێ پارێز بکات لە هەوای سارد و حەمامی سارد و خواردنەوەی ئاوی سارد، وە دەبێ خواردنی سوك و شلەمەنی بخوات.

سکچوونێ کە لە صفرا و گەرمیەوە بێ(اسهالی براثری صفراو حرارت)، (الاسهال بسبب زیادة الصفراء أو الحرارة)

دەبێ پارێز بکا لە سوێر و توند و تیژی و گۆشت و چەوری، ئەگەر تای هەبوو نابێت گۆشت بخوات، ئەگەر نا گۆشتاو بەسوودە بۆی، هەلیلەی زەرد بە شەکری سوور بخوات ڕوبی هەنار، بەرسیلە، مرەبای بالنگ. لەگەلّ دەرمانەکانی دژە سك چوون.

سکچوونی خوێناوی (إسهالی خونی)، (الاسهال الدموي) (Dysentery)

ئەو کەسەی لەگەلّ ڕەوانی خوێن دابنێ، ڕۆژێ نیو کیلۆ ئاوی خەیار بخواتەوە، لە شەو و ڕۆژێکدا شەش پەرداخ ئاوی پرتەقالّ بخواتەوە خۆی ئاوی پرتەقالّ بگرێ نەك شەربەتی بازاڕ، ڕۆژێ سێ پەرداخ ئاوی گێزەر و کەوچکێ ڕەشکە و هەنگوین و سرکە بە یەکەوە ئێوارە و بەیانی، خۆشاوی مێوژ چەندی بتوانێ ئاوی هەناری ترش و مێخۆش بەسودە. فستەق، توری کولاّو، پیاز، مۆز، ڕیشەی کولّە هێرۆ، خەیار،

زەردەچێوە، هەموو بەسودن لەگەڵ بەراوردی مەزاج بۆ هەر مەزاجێ. وە ڕۆژانە یەکێك لەو عرقانە بخواتەوە (عرق کوزەڵە + عرق هێرۆ + عرق پرپرە + عرق زرشك + عرق سیر + عرق نعناع) وە یەك کەوچکی چا لە پودری اسفرزە لە پیاڵەیەك ئاوی لە کوڵدا بتوێنرێتەوەو بیخواتەوە. بۆ اسهالی کە ڕشانەوەی لەگەڵ بێت کەوچکێ خاکشیر (١٠) خولەك بکوڵێنی و بیخواتەوە یان توێکڵی نارنج بە هەنگوین بخوات.

سکچوونی منداڵ (اسهالی بچە)، (اسهال الاطفال)

لە گەڵ چاودێری تەمەن ئەوانە بەکار بێنە، (گیا کلکە ئەسپ + گەلا کونجی) هەر یەکەی چوار گرام دەم بکرێن و دوای سارد بوونەوە ئاوی یەك لیمۆ و کەوچکێ هەنگوینی تێکەڵ بکەو لەیەك ڕۆژا بیدەرێ بە چەند جارێك، سێوی سوورەوەکراو، لیمۆ و ئاو لیمۆ، بەرِو، سێوی کاڵ، ڕیشەی گوڵە هێرۆ بۆ منالّ سێ بۆ گەورە شەش گرام دەم دەکرێ ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە، کونجی کوتراو بیست گرام ڕۆژێ دوو جار، سێوی ڕەندە کراو لەگەڵ شەکر. پنگ بکوڵێت لەگەڵ ترنجبین رۆژی (٣) کەوچك بخورێت. ئەوانەی ناو ئەو خشتەیە بەسودن بۆ سکچوونی منداڵ:

گیا خاو	بارێزە	بەیبوون	بێژان	بەهێ	بەلاڵوك
پرپرە	پرتەقاڵ	سماق	تۆڵەکە	تاڵیشکە	درِوو
زەعفەران	گژنیژ	گێزەر	ڕێواس	ڕازیانە	جاترە
شا تەرِە	کەرەوز	کەلەم	کەتان	نەعناع	گوڵەباغ
گوێز	گەزگەزکە	پاقلە	قەیسی	هەمیشە بەهار	

قەبزی (یبوست)، (الإمساك او القبوضة) (Constipation)

قەبزی کێشەیەکی دەزگای هەرسە بۆ زۆرێك لە خەڵی بەتایبەت دانیشتوانی شارەکانن بەکەسێك دەگوترێ قەبزی کەلە هەفتەیەکدا کەمتر لە سێ جار پاشەڕۆ فڕێ بدات، وە پیسایيەکەشی ڕەق بوو. بەڵام زۆربەی زۆری بارەکانی قەبزی کاتین و خۆی چاك دەبێت، یان بەهۆی خواردنی سەوزە و میوە و وەرزشکردن و کەم کردنەوەی خواردنی سورەوەکراو و گۆشت و هتد... باش دەبێت. هەرچەندە قەبزی بارێکی بێزارکەرە، بەڵام کەمتر وادەبێ کێشەی گەروەر و نەخۆشی لێ بکەوێتەوە، مەگەر زۆر درێژ خایەن بێت، هەرچەندە هەندێ جار قەبزی بەهۆی نەخۆشی ترەوە دروست دەبێ بۆیە سەردانی پزیشك بکرێ باشە، بەتایبەت کە ئەم نیشانانەی هەبو:

١. ئازارێکی زۆری سك.
٢. خوێن بینین.
٣. ئەگەر بەوەرزش و گۆڕینی خواردن چاك نەبوو.
٤. قەبزیەکەی بوو بەسك چوون.
٥. ئازاری کۆمی لەگەڵدا بوو.
٦. کێشی کەسەکە بەبێ هۆ دابەزی.

هۆکارەکانی دروست بوونی قەبزی:

١. کەم خواردنی شلەمەنی و کەم خواردنەوەی ئاو وشەربەتی میوەکان.
٢. کەم خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بەریشاڵ و فایبەری، وەکو سەوزە و میوە.
٣. ڕاگرتنی پیسای کردن.
٤. کەمی جووڵە و دانیشتنی بەردەوام.
٥. نەخۆشی هەڵچوی ڕیخۆڵە ئەستورە.
٦. هەندێ کێشەی دەرونی و نەخۆشی وەك جەڵتەی دەماغ و شەکرە و ڕژێنی سپەری، نەخۆشی پارکینسۆن.
٧. هەندێ جۆری دەرمان.

٨. شەق بوون یان برین لەدەرچەی کۆم.

٩. بەرکەوتنی برِبرِەی پشت.

١٠. هەندێ جار قەبزی بەهۆی نەخۆشیەکی ترسناکە بەلاّم بەدەگمەن.

١١. دەکرێ نیشانەی نا هاوسەنگی بێ لە هۆرِمۆن.

خۆپاراستن و رِێ گری لەقەبز بوون:

١. خواردنی خۆراکی دەولەمەند لەرِیشاڵ، وەك سەوزە و میوە و دانەوێڵە بەتایبەتی گەنم بەتوێکلەکەیەوە.

٢. شلەمەنی زۆر بخورێتەوە بەتایبەت شەربەتی میوە وەرزیەکان نەك ئامادەکراوی کارگەکان.

٣. وەرزش و جوڵەی زۆر.

٤. دوانەخستنی چونە سەر ئاو.

هەروەها دەبێ بزانین کەوا دەرمانی دژە قەبزی نابێ زۆر بەبەردەوامی بخورێت چونکە دەبێتە هۆی تەمبەڵی گەدە و رِیخۆڵەکان، وە دەبێ هەوڵبدرێ بەپارێز خۆی لێ بپارێزرێ.

بۆ ئەوانەی توشی وشکی رِیخۆڵەکان و قەبزی دەبن ئەوانە بەسودن و چارەسەرن:

سیر	گیا مارە	سەنامەکی	کولەکەی مرِەبا	سندی	هەنجیر
سڵق	چەوەندەر	رِۆن زەیتون	شاریحانە، گیاژانوبا	جۆ دووسەر	زەیتی بادام
فلوس	سپیەناغ	کاهوو	ئوکالیبتۆس	لۆبیا سوور	رِەشکە
سەوزە	جۆ بە شیر	رِیحانە سەوز	گیا هەوێدار	سوپ گێزەر	وەرزش کردن
زرشك	تۆو کەتان	ترێ سپی	زەیتی کەتان	کەنگر بە شیر	بادام بە شیر
کدوو	شلێگ	صبر زەرد	پێستی پرتەقاڵ	ئاوی تەرِەتولە	حەمام کردن
سێو لە خورێنی	کونجی لە پێش نان	زەیتی گوڵە بەرِۆژە	گوڵی سوور بە دۆ	تۆو بامیە لە پێش نان	سوهان گزنگبین

ئەگەر بەیەك دوانێك لەوانە چاك نەبوو ئەو تێكەڵە دروست بكە:
(بێژان یەك بەش + سەنامەكی یەك بەش + زیرە یەك بەش) هەرسێكیان لێك بدە و وردی بكە پڕی كەوچكێ دەم بكە دوای سارد بوونەوە بیخۆرەوە شەوانە دوای نان.
(ڕۆن گرچەك (٥) گرام + ڕۆن بادام (٤٠) گرام + ڕۆن كونجی (٥٠) گرام ڕۆنی دەنكە پەمۆ (٢٠) گرام + ڕۆنی كاكڵە گوێز (١٥) گرام) هەموویان لێك بدەو ڕۆژێ دووجار پڕی كەوچكێ بخۆرەوە. پارێز بكە لە خواردنی قورس وە ئاگاداری ڕێكی مەزاجت لەگەڵ مەزاجەكانی خواردن بە.

١- وەنەوشە + گوڵی سوور + سەنامەكی + هلیلەی ڕەش و زەرد + ترنجبین.
٢- گوڵی سوور + گوڵی تۆڵەكە + گوڵی وەنەوشە + ڕازیانە + گژنیژ + سەگەترێ (تاجریزی). ئەوانە دووان و سێیانیان یان زیاتریان بەیەكەوە بهاڕدرێ و لەناو یەك پەرداخ ئاوی گەرمدا پڕی یەك كەوچكی گەورە دەمبكرێ و لەدوای نانی نیوەڕۆ بەیەك جار بخورێتەوە. بەتایبەت سەنامەكی و گوڵەباخ بەیەكەوە بۆ زۆربەی جۆرەكانی قەبزی بەسودە و بێ زیانترین دەرمانە. بەڵام ڕۆژی تەنها یەك جار دوای نانی نیوەڕۆ دەخورێتەوە.

كێشەی قۆڵۆن (كولون یا رودە بزرگ)، (تهیج القولون العصبي)
(Irritable bowel syndrome)

زاراوەی كۆڵۆن بەهەڵە لەنێو خەڵكی بەكاردەهێنرێ، ئەگەر یەكێك غازاتێكی سادەی هەبێ لەوانەیە بڵێت كۆڵۆنم هەیە لەڕاستیدا هەموو كەس كۆڵۆنی هەیە چونكە كۆڵۆن ئەندامێكی جەستەیە. ووشەی كۆڵۆن لە ووشەی (Colon)ی ئینگلیزییەوە هاتوە كە زاراوەیەكی زانستیە واتە بەشی سەرەكی ڕیخۆڵە ئەستورە دەگەیەنێ. هەموو كەسێ جار جارە توشی غازات دەبێت، بەڵام ئەگەر دووچاری ئەم نیشانانە بوو مانای كێشە و گرفتێك دەگەیەنێ لەكۆڵۆن:

١. ئازاری سك.
٢. گۆڕان لەنەریتی ڕۆژانەی پیسایی کردن واتە سك چوون یان قەبزی.
٣. هێڵنج و ڕشانەوە.
٤. بینینی کێم لەگەڵ پیسایی.
٥. بینینی خوێن لەگەڵ پیسایی.
٦. سك هەڵئاوسان هەرچەندە بەتەنها سك ئاوسان لەوانەیە هۆکاری غزاتێکی کاتی بێ.
٧. دابەزینی کێش بەبێ هۆکار وە ئەو نیشانانەی سەرەوەی لەگەڵ بوو.

ئەوەی توشی نەخۆشی کۆڵۆن بوو دەبێ پارێزبکات لەوانە:
گۆشتی سوور و شتی سوورەوە کراو و خواردنەوە گازیەکان و مەشروبات و جگەرە: ئەگەر پاشەڕۆ خڕبو وەك کەلا ئەوە قۆڵۆنە بەلاّم کە درێژبو و ڕەق بو ئەوە مایەسیری یە. ئەوەش چارەسەری قۆڵۆن و هەندێ شتی بەسود:
(گەلاّی سەنامەکی (٥) گرام + پەلکە گوڵی سوور (٢) گرام) بەیەکەوە دەم بکە ڕۆژێ دووجار بیخۆرەوە. تۆوکەتان پڕی کەوچکی زەلاّتە لەگەڵ ئاو قوت بدە بەبێ جوین تەنها شەوانە. (کولەکەی مرەبا چۆن بۆ مرەبا ئامادەی دەکەی بەوجۆرە (٨٠٠) گرام + سێوتوێکڵ و ناوکی فڕێ بدەی وردی بکە (٢٠٠) گرام بێت + شەکر(١٠٠) گرام) لەناو لیترێك ئاودا بکوڵێ لەسەرئاگری هێواش تاوەکو ئاوی لێ دەبڕێ پاشان بە مەکینەی قیمە یان بە هی شەربەت بیکە مەعجون و لەشوشەیەکا لەناو سەلاجەی دابنێ رۆژێ چوار جار هەرجارەی دوو کەوچکی لێ بخۆ دووبارەی بکەوە تاوەکو بە تەواوی چاك دەبیت تا دوومانگ ئەوانەی باسکران بەکاردێت. کەوچکێ شملێ کوتراو لەناو پەرداخێك شیردا بکوڵێ کە سارد بۆوە کەوچکێ هەنگوینی تێبکە و بیخۆرەوە ڕۆژێ دوو جار تۆو کولەکەی نەبرژاو بکوتە و پڕی دوو کەوچك لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکە و ڕۆژێ دوو پەرداخی لێ بخۆرەوە. شەربەتی ڕەگی مێکوك ڕۆژێ سێ فنجان نیو کاتژمێر پێش نان پەرداخێ، دروست کردنی: (٥٠) گرام بە پاك کراوی لەناو لیترێ ئاودا بۆ ماوەی (١٢)خولەك بکوڵێ و بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر سەری لامەبە پاشان دەیپاڵێویت و ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخۆیتەوە، کە بە نیوەی

بوو هی تر دروست دەکەیتەوە. لە یەك هەفتە بۆ ماوەی سێ مانگ دەکرێ بەردەوام بیت بەپێی نەخۆشی دەگۆرێت لەگەڵ تۆو کەتان بەکار بێت بۆسەرەتانیش چارەسەرە کە خودا حەز بکات.

ئەوانەش بەسودن: مۆز، بەهێی کولاو، بەیبوون، بادام، گوێز.

بۆ ئاوسانی قۆلۆن: گێزەر، پاقلە، بارێزە، هەلیلەی کابولی، زەیتی جگەری نەهەنگ. وە شەوانە کەوچکێ خاکشیر لەگەڵ (٥) هەنجیردا لەناو پەرداخێك ئاودا دابنێ بەیانی لەخورینی بیخۆ بۆ ماوەی یەك مانگ وە ئەگەر هەر خاکشیرەکە بەتەنیا بخۆی دەبێ بەلاَم دەبێ دوو تا سێ پەرداخ ئاو بخورێتەوە لە دوای یەك کاتژمێر دوای خواردنی خاکشیرەکە.

مایەسیری (بواسیر)، (البواسیر) (Hemorrhoids)

مایە سیری بەهۆی ئەستوور بوونی خوێنهێنەرەکان لە کۆم (دەرچەی پیسایی)ە، لەوانەیە پەیوەندی بە پەستانکردن لەکاتی چونە سەر ئاو هەبێت، یان زیاد بوونی پەستان لەسەر خوێنهێنەرەکانی لەکاتی دوو گیانی ژناندا، مایە سیری یەکێکە لەباوترین نەخۆشیەکان، نیوەی خەڵکی لەدوای تەمەنی پەنجا ساڵی کێشەی خوران و نارەحەتی و خوێن بەربوونیان لەدەوروبەری کۆم دەبێت، کە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەیە، زۆربەی خەڵکی دەتوانن لەنیشانە بێزارکەرەکانی ئەم نەخۆشیە رزگاریان بێت لەرێگای چارەسەری سروشتی و لەماڵی خۆیان.

نیشانە باوەکان:

١. خوێن بەربونێکی بێ ئازار لەکاتی چونە سەر ئاو واتە لەکاتی پیسای کردن.

٢. خوران و زوورانەوە لەدەوروبەری کۆم و دەریچەکەدا.

٣. ئازار و نارەحەتی.

٤. ئەستوربونی دەوروبەری کۆم.

٥. گرێ لەدەوروبەری کۆم.

بەلام لەوانەیە مایە سیری لەڕووی ناوەوەی کۆم بێت کە هەستی پێ ناکرێ. وە هەر کات نیشانەکان دەرکەوتن پێویستە بەڕاوێژ لەگەڵ دکتۆردا دەستبکرێ بە چارەسەر و پارێز و ڕێنمایی و دەرمان وەربگیرێت، کە باوترین نیشانە خوێن دانانە، هەرچەندە هەموو خوێن دانانێك مایەسیری نیە بەلام لەگەڵ نیشانەکانی تردا دەناسرێتەوە.

بەلام خوێن بەربوونی زۆر یان گێژبوون و سەرسوڕان لەو بارانەدادەبێ زووتر و بەپەلە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکرێت.

هۆکارەکانی توش بوون بە مایە سیری:

- دانیشتنی زۆر لە ئاودەستا.
- زەختکردن لەکاتی دەرچوونی پیسایی.
- سك چوون یان قەبزی درێژ خایەن.
- قەڵەوی.
- دوو گیانی لە ژناندا.

بۆ چارەسەری سەرەتایی دەتوانرێ. ڕۆژانە بەئاوی شلەتێن دەوروبەری کۆم بەجوانی بشۆرێت، کە پێویست بە سابوون ناکات. ئەو شوێنەی ئەستور بووە پەڕۆیەکی پاك کەمێك بەفری تێ بکەیو بیکەیە سەر جێگەی ئەستور بوو ڕۆژانە (٣ – ٤) جار هەرجارەی (٥ – ١٠) خولەك خواردنی ئازار شکێنی کاتی. بەلام کە بەچەند ڕۆژێك چاك نەبوو ئیتر دەبێ دەرمان و چارەسەریی تەواو وەربگیرێت.

ئەو پارێزەی بۆ قوڵۆن نوسرا بۆ مایە سیریش هەمان پارێز لەگەڵ باینجان و نیسك و کەلەم و شیر وخورما و سیر و پیاز و ئەو میوەیەی پێی با دەکات.

ئەوەش دەرمانیەتی: گۆشتی کەڵەشێری ماڵی و کاڵەك و هەنار و زرشك و هەڵوژە و پرپرە وە کە صفرای زۆربێ هەلیلەی زەرد باشە.

بەگشتی ئەوانە بەسودن:

(هەلیلـەی رەش (٢٥) گـرام + دەنکـە بـادام (٢٥) گـرام + هـەنگوین (٥٠)گـرام) دوای هارین و لێك دان رۆژێ دوو جار هەر جارەی کەوچکێ دەخورێ، لەدوای هەر ژەمێـك دووکەوچك زەیتی زەیتون دەخۆیتەوە.

ئەوانەی لەم خشتەیەی خوارەوەدا نوسراون بە سوودن بۆ مایەسیری:-

باینجان	جەعفەری، مەعدەنوس	هەنجیر	کدوو	شا تەرە
جۆ دووسەر	هەنگوین	فستەق	بەهێ	بەروو
سونبولی جوان	تاڵیشکە	زرشك	جۆ	ترێ
ئۆکالیبتۆس	گرچەك	پەتاتە	سیر	رەشکە
ئاقتی سیاە، گێژە گیا	گەزگەزکە	زەیتی کونجی	خۆخ	کونجی
با بردەڵە	سپیەناغ	گوێز هندی	گێزەر	گژنیژ
بێژان	رەگی مێکوك	مامیران	کەوەر	پیاز
وەنەوشە	قەزوان	رێواس	پرپرە	ئاس
گیا کلکە ئەسپ	سرکە و ئیسفند	بوکی پشت پەردە، گیا زەنگوڵە	ئەنبە	قاوە
تور	کەلەم	کوزەلە	تو	کوڕادە

ڕیخۆڵە کوێرە (أپانديس)، (التهاب الزائدة الدودية)
(Appendicitis)

بەزۆری ئازاری ڕیخۆڵە کوێرە لە پڕ پەیدا دەبێت وە نیشانەی پێشەکی وای نیە کە هەستی پێ بکرێت. دەست پێکی ئازارەکە لەکەلەکەی لای ڕاست دەست پێ دەکات و ئازارێکی بەردەوام و بەهێزە لە زۆربەی بوارەکاندا ئەو کەسەی توشی ئەم ئازارە دەبێت توانای خۆڕاگری لەدەست دەدات و تەواو بێ حاڵ دەبێ، وە زۆربەی توشبووان لەتەمەنی (١٢ – ٢٠)ساڵیدان هەرچەندە لەتەمەنەکانی تریشا ئەگونجێ توش ببێ.

بەهۆی گیرانی ڕیخۆڵە کوێرەوە هەوکردن پەیدا دەبێ کە ئەو گیرانە بەهۆی بەرد یان پیسایی یان هەندێ لەو خواردنانەی باش ناجوەرێن و باش هەرس ناکرێن و لە ئەنجامدا لادەدەنە ناو ڕیخۆڵە کوێرە بۆ نمونە توێکڵی گوڵە بەڕۆژە و هەندێ شتی هاو شێوە. یان کرمی ڕیخۆڵە وەك ئەسکاریس و.......هتد.

نیاشانەکانی:

ئازار لەسەرەتاوە لە دەوری ناوك و لەهەموو سك دواتر لەلای ڕاستی سك بەرە و خوارەوە کۆدەبێتەوە و تووندتر دەبێت. ئارەزوو نەکردنی خواردن و هێڵنج و ڕشانەوە و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و زیادبوونی خڕۆکە سپیەکان لەخوێندا و....... بەڵام کەمتر وادەبێت ئەو کەسە بۆ خۆی بتوانێ دەست نیشانی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بکات، بەڵکو تەنها دکتۆر دەتوانێ دەشتنیشانی بکات.

بۆیەکەم جار نەشتەرگەری ڕیخۆڵە کوێرە لە ساڵی (١٧٣٦)ز، ئەنجامدرا.

ئەگەر ڕیخۆڵە کوێرەت ئاوسا لەو نزیکە دکتۆر نەبوو: بەفر یان ئاوی ساردی لەسەر ببەستە تاکو نەتەقێ تا دەگەیتە دکتۆر. ئەوانەش بەسودن: گوێز، گێزەر، تەماتە، مێکوك، سەنامەکی. وە بۆ سستی ڕیخۆڵە ئەم تێکەڵەیە بەسوودە (پێستی بی + پێستی هەلیلەی زەرد + ڕیشەی کاسنی + عەناب + تۆو خەیار + تۆو پرپرە + تۆو کاڵەك + تۆو گژنیژ)

ژەهراوی بوون (مسمومیت)، (التسمم) (Poisoning)

ژەهراوی بوون زۆر جۆری هەیە و بەزۆر شت مرۆڤ ژەهراوی دە بێت، وەك ژەهراوی بوون بە خواردنی بەسەر چوو گەنیدە یان خواردنی چەند شتێك بەیەكەوە........، كە دەبێتە هۆی ڕشانەوە و باكردنی زۆر و سك چوون و......... ئەم بارەش پێی دەگوترێ ژەهراوی بوون. هەروەها هەندێ جۆری دەرمان یان بەری ڕووەك و گژ و گیا هەیە كەوا لە مرۆڤ و هەندێ جار ئاژەڵانیش دەكات ژەهراوی ببن، بۆ نمونە میوەی كاڵە شین بۆ مرۆڤ كە بەتەڕی بیخوات زۆر ترسناكە، وە بۆ ڕەشینكە كە گیایەكی خۆرسكە بەهاریە گەڵای لەگەڵای شویت دەچێت بۆ مەڕو ماڵات بەوشكراوی لەزستاندا زیانی نیە و ئالیكێكی باشە بەڵام بەسەوزی بیخوات زۆری بخوات ئەو ئاژەڵە دەكوژێت. وە ژەهراوی بوون بەگازەكان و هەندێ مێر و مەگەس و خشۆكەكان كە هەندێكیان زۆر ناسراون وەك مار و دوو پشك و و زەردەواڵە كە بەیەكێكەوە بدات ژەهراوی دەكات و خوێنی ئەوكەسە ژەهراوی دەبێت..

بۆهەر ژەهراوی بونێك شێوازی چارەسەری جیاواز هەیە وە ترسناكی ژەهراوی بونیش دەكەوێتە سەر جۆر و بڕی ژەهراوی بوونەكە و یان لەو كاتەدا چی دەخوات بۆنمونە كەیەكێك دووپشك پێوەی بدات كەرەوز بخوات ئەگەری مردنی زۆر زیاد دەكات و چارەسەری گران دەبێت.

هەندێ لە نیشانە ژەهراوی بوونەكان:

١. ژەهراوی بوون بەماددە بێهۆشكەرەكان: خەواڵوی و بێ هۆشی.

٢. ژەهراوی بوون بە ئەوشتانەی گەدە و ڕیخۆڵە دەجوڵێن و خۆراكی خراپ بوو: سك ئێشە و سك چوون و ڕشانەوە.

٣. ژەهراوی بوون بە ماددە جوڵێنەركانی سیستەمی ئەعصاب: تەشەنوج.

٤. ژەهراوی بوون بە دەرمانە زیندەوەرە كوژەكان وەك دەرمان مێشولە و مێروو....: هەڵئاوسانی دەم و بچوكبونەوەی چاوەكان.

٥. ژەهراوی بوون بەماددە سپی كەرە و پاك كەرەوەكانی وەك فاص و موعجیزە..... سوتانی دەوری دەم و لێو.

٦. ژەهراوی بوون بە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن: ئارەقکردنەوە و هەناسە سواری و سوور بونەوەی پێست و سپی هەڵگەڕان و ....

٧. ژەهراوی بوون بە دەرمانی دژە خەمۆکی: زیپکەی پێست و هەندێ گرفتی پێست.

ژەهراوی بوون بەهۆی میکرۆبی (ئیستا فیلۆکۆك) لەدوای دوو تا شەش کاتژمێر نیشانەکانی دەردەکەون وەك ڕشانەوە و سك چوون و سەر ئێشە و شۆك. ژەهراوی بوون بەخۆراکێ کە میکرۆبی (سالمۆلاند)ی تێدابێ لەدوای یەك دوو ڕۆژ ئینجا نیشانەکانی دەردەکەون وەك دڵ تێکەڵ هاتن و سك چوون و ڕشانەوە و سك ئێشە، باشترین شت بۆ ئەم ژەهراوی بونانە ئەوەیە بڕێکی زۆر ئاو بخواتەوە دواتر شلەمەنی و سوپ و شۆربا، بەلام ئەم نەخۆشە نابێ شیر و چا و قاوە و پیپسی و شەربەت بخواتەوە.

هەر کەسێ بەیانی لە خورێنی حەوت دانە خورما بخوات ژەهر کاری لێناکات و کەمتر مەسموم دەبێت، وە کەسێ مەسموم بوو یان هەر جۆرە زەهرێکی خوارد: پێویستە بڕشێتەوە کە پەنجە بخەیتە سەر کۆتایی زمانی و نەڕشایەوە شیری تازە و نەکولاوی بدەرێ یان دوو هێلکەی خاوو یان کەمێ ئارد ئاوی تێبکە و بی دەرێ. وە کە توشی زگ چون و ڕشانەوە بوو ئەوانە بەسودن:

بەهێ	ڕێواس	تاڵیشك	زەنجەبیل	ئاوی بەرسیلە
قاوە	بەیبوون	باینجان	مەعدەنوس	هەناری ترش
پونگ	شێلم	ئۆکالیبتۆس	سماق بە خوێ	سرکەی سێو
هێل	خاکشیر	کەنگر بە خاوی	ئاو لیمۆ بە خوێ	ڕەشکە بە سرکە
جاترە	گوڵە باغ	نەعناع و ئاو نەعناع	لیمۆ بە توێکڵەوە	میخەك و زەیتەکەی
سیر	گژنیژ	شویت و تۆوەکەی		

ڕشانەوە (تهوع- إستفراغ)، (القیء) (Vomiting)

هۆکارەسەرەکی و باوەکانی ڕشانەوە.

١. هەوکردن: هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە، هەوکردنی جگەر، هەوکردنی میزەڕۆ، هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە، هەوکردنی کیسەی زراو، هەوکردنی پەنکریاس.......

٢. خواردنەوەی کهول بەبڕێکی زۆر لەیەك دانیشتندا.

٣. هەندێ جۆری دەرمان.

٤. ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرە.

٥. ناتەواوی دەزگای دەمار: شقیقە، هەەوکردنی پەردەی دەماغ.

٦. کێشە و گرفتی گەدە و دوانزە گرێ و قرحە المعدە، شێرپەنجەی گەدە و ....

٧. لەکارکەوتنی یان سستی گورچیلەکان.

٨. گیرانی ڕیخۆڵە و هەندێ باری تری نائاسایی.

٩. ئەگەری ڕشانەوە هەیە بەهەندێ خواردن کەلەگەڵ مەزاج نەگونجێ یان تێك چوبێ، یان خواردنی چەند شتێك بەدوای یەکتردا کە گونجاونەبن بەیەکەوە....

ئەگەر ڕشانەوە یەك لەو نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵ دابوو پێویستە زۆر بەخێرای سەردانی پزیشك بکرێ:

- ئازاری سینگ.
- ئازاری زۆری سك.
- چاو لێڵ بوون و تارمایی لە بینین.
- بورانەوە.
- گێژبوون.
- تای بەرز.
- ژانەسەرێکی توند کە پێشتر توشی نەبووێ بەو ڕادەیە توند بێ.
- ئەگەر ئەوکەسە نەیتوانی هیچ بخوات و بخواتەوە بۆ ماوی (١٢) کاتژمێر یان ڕەنگی میز زۆر تۆخ بوو بۆلای زەردی یان سوور بوو.
- سەر سووڕان و قووڵبونی چاو.

- خوێن بینین لەگەڵ ڕشانەوەدا.
- بوونی پیسای لەگەڵ ڕشانەوەدا دیاربوو.

باشترین شت بۆ وەستانی ڕشانەوە تۆو شویت بجویت، لیمۆ و ئاولیمۆ، نەعناع و ئاوەکەی، میخەك، سماق، توور، شملّی، ئەنبە، هەنجیر، بەهێ، برینج بەدۆ ، ترخون، پرتەقاڵ، سێو، زەنجەبیل، سێوی ترش ، سرکەی سێو، گیا هەوێدار، سپیەناغ، ئاقتی سیاه، ڕێواس، فلوس، خۆخ، گوێز.

ئەگەر یەکێك بیەوێت خۆی برشێنێتەوە: زەیتونی کاڵ بجوێ و قوتی بدات، خاکشیر ئەوەندە بکوڵێ تاکو لێك دەبێتەوە بە گەرمی پیاڵەیەك بخواتەوە.

کرمی گەدە و ڕیخۆڵە (أنکل) ، (الدیدان المعویة)
(Intestinal worms infestation)

هۆکارەکانی دروست بوونی کرمی گەدە و ڕیخۆڵە

هەرچەندە دەگونجێ لە هەموو تەمەنێکا مرۆڤ توشی ئەم بارە ببێ بەلاّم زیاتر منداڵان کرمیان هەیە چونکە نیزکترن لەهۆکارەکان بەتایبەت منداڵانێ کەوا لە لادێ و لە نزیك زۆنگاو لەگەڵ ئاژەڵەکاندا هەڵس و کەوت دەکەن وە مەلەکردن لەناو ئاوی ئالّودەدا وە خواردن و خواردنەوەی نا تەندروست و خواردنی خاك و خۆڵ لەلایەن منداڵی بچوکەوە.

وە پاك ڕانەگرتنی جل و بەرگ و لاشە و پاك نەکردنەوە و بەکارنەهێنانی ئاو سابوون لەدوای چوونە توالێت، زۆربەی نەخۆشی کرم بەهۆی کرمێکەوە بەناوی (ئەنترۆبیوس ڤیرمی کۆلایس) یان (ئیکسیۆر) دروست دەبێ. نزیکەی (٢٠٠) ملیۆم کەس لە جیهاندا ئەم نەخۆشیەی هەیە.

ئەوانە دەرمان و بەسودن: تۆو کولەکەی نەبرژاو، نیو سەلك سیر لە ناو پەرداخێك شیردا بکوڵێنە و لە خورێنی بیخۆرەوە، نیو سەلك سیر لەگەڵ کەوچکێ شەکر بکوتە

و لە خورێنی بیخۆ سێ بەیانی لەسەر یەك ئەگەر هەردووکیان بخۆیت هەر جۆرە کرمێك بێت دەی کوژێ.

ڕۆژی (٢ – ٣) فنجان عرقی زیرە بخواتەوە یان عرق مرزە، وە ڕۆژی (٣) جار پودری توێکڵی نارنج پڕی یەك کەوچکی چا لەناو پەرداخێك ئاودا بتوێنەوە و بیخۆرەوە، وە ئاوی گەڵا کەلەم ڕۆژی (٢) پیاڵە، وە ئەم عرقانەش باشن (برنجاسف و بێژان و کوزەڵە و پنگ و ڕازیانە و زنیان و زیرە و کاکوتی)، پودری زیرەی سەوز لەگەڵ سرکە یان ئاوی کەرەوز بخۆرەوە، ئەوانی ناو ئەو خشتە بەسودن.

توور	ئەنبە	گیا هەوێدار	بەیبوون	چا کێویلە
پرتەقاڵ	بادام	قەیسی	ئەناناس	تەوقە گوڵ
گەزگەزکە	هەرمێ	لیمۆ	مۆز	مەعدەنوسی وشك
گوێز هندی	خورما	پیاز	کەرەوز	گیا زەنگوڵە
گێزەر	کارگ	سنەوبەر	کدوو	ڕەشکە بە سرکە
کەلەم	گژنیژ	گیا خوژە	ڕازیانە	سونبولی جوان
نێرگز	هەنار	توێکڵی هەنار	قەزوان	گیا مام ڕێواس
سماق	خۆخ	ومنەوشە	بارێزە	بادام تاڵ و گەڵای بادام
ئاڵەکۆك	دڕوو	بێژان	ئاس	هەلیلە زەرد

ئەم تێکەڵەیە سوود بەخشە: (لیمۆ + جاترە + ڕازیانە + سیر + تۆوی تەرەتولە).

جەرگ (امراض الکبد) (liver disease)

هەوکردنی جگەری بەربڵاو (Hepatitis)

جگەر ئەندامێکی سەرەکی و زۆر گرنگی لەشە لە کۆئەندامی هەرسی لەشی مرۆڤدا دەورێکی گرنگ دەبینێ، جگەر هەڵدەستێ بە کۆکۆدنەوەی شەکری هاتوو لە ڕێگەی خوێنەوە و پارمەتیدەرە لە کرداری شیکردنەوەی چەوری. هەوکردنەکانی جگەر

چەند جۆرێکن، هەوکردنی ڤایرۆسی لە ڕێگەی (دژە زیندەگی و ئارام بەخشەکان) و ڕووەکـەکان و ژەهرەکـان و مـەی و مەشـروبات...... هـەوکردنی جگـەری بـەربلاو پێکدێت لـە جۆرەکـانی (A)، کـە لەڕێگـەی خواردنـەوە دەگوازرێتـەوە. بـەڵام جـۆری (B,C)، لەڕێگەی خوێن و پەیوەندیە سێکسیەکان دەگوازرێتەوە.

وەچەند جۆرێکی تر ڤایرۆس هەن:

١. Patitishe
٢. Hepatitis
٣. Hepatitis

هـەوکردنی جگـەر جـۆری (A)، بـەزۆری لـە شـوێنە دواکـەوتوەکانی جیهـان ڕودەدات بەهۆی ناهۆشیاری تەندروستی و پیسی و........

بەڵام جۆری (B,C)، زۆرتر لە زیندان و شێتخانە و ئەو شوێنانەی ئاسـتی ئـابوری و تەندروستیان نزمە و ئاڵودەی مـاددە هۆشـبەرەکان و سێکسـی ناشـەرعین و هـەورەها لەڕێگەی خوێنەوە و لەڕێگەی دایکی توش بوو بۆ کۆرپەلە دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی:

لەزۆربـەی جۆرەکانیـدا نیشانەکانی لەیـەك دەچـن وەکـو زەردبـوون و بەرزبونـەوەی پلەی گەرمی لەش و ئازاری جومگە و ماسولکە و ڕشانەوە. بەتایبەت لەجۆری یەکەم سەرەتا بەشێوەی هەڵامەت دەردەکەوێ یان وەکو ئەنفەلۆنزا دواتر زەردبـونی چـاو و ڕشانەوە و ئازاری سك و سەر ئێشە و بورانەوە ڕودەدات.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

بـۆ ئـازاری جـەرگ گوڵـە هـەنگ (٢ – ٤) گـرام لـە پـەرداخێك ئـاودا بـۆ مـاوەی نیـو کاتژمێر دەم بکێشێ ڕۆژی (٣) جـار فنجانێـك بخۆرەوە، گـەڵای اوکـالیبتوس (٣ – ٦) گـرام دەم بکـە ڕۆژی سـێ جار، هـەروەها کاسـنی زەرد هـەر بـەم شـێوە دەم بکـە. بـۆ قۆڵنجی جەرگ چا کێویلە (٢ – ٤) گرام لە پەرداخێك ئاودا (١٠) خولـەك بەهێواشـی بکوڵێ یان ئاوی زۆر گەرمی تێبکە تا نیو کاتـژمێر سـەری داپۆشـە ئینجا بیپـاڵێوە و ڕۆژی سێ فنجانی لێ بخۆەوە. بۆ پاك کردنەوەی جەرگ و بەهێز کردنی گوڵ مەریەم (٢ – ٤)گرام لە یەك پەرداخ ئاودا دەم بکەو ڕۆژی سێ جار هـەرجارەی یـەك فنجان

بخـۆرەوە. بـۆ ئـازاری جـەرگ (کـەنگر + شـنگ + کاسـنی + شـاترە + گـەڵای گـوێز) هەموویان بە یەك ڕێژە تێکەڵ بکرێت و ڕۆژانە یەك کەوچکی مرەبا دەم دەکرێت و دەخورێتەوە.

بۆ بەهێزکردنی جەرگ (بەیبوون + زنیان + ڕازیانە + زیرە سەوز + تۆو گژنیـژ + کاسنی + عەناب) هەموویان بە یەك ڕێژە تێکەڵ بکرێت بخورێت.

ئەم دەرمان سروشتیانە بۆ جگەر و سپڵیش بەسودن:

ترێ	مەعدەنوس	کەنگر	بادام	نەعناع و ئاو نەعناع
تەماتە	بادام زەمینی	بەهێ	فستەق	ئۆکالیبتۆس
کدوو	سپیەناغ	چا کێویلە	ڕۆناس	زەردەچێوە
زرشك	زەعفەران	زوفا	ڕەشکە	سونبولی جوان
جۆ	پەتاتە	عەناب	مێکوك	صبر زەرد
بندوق	کاهو	تەشی مل	قەیتەران	گەزگەزکە
گیامارە	گێزەر	گوێزهندی	تاڵیشکە	گوڵ مریەم
مامیران	میخەك	هەنجیر	ئاوی ترێ	ئاوی سێو
ئاولیمۆ	توە فەرەنگی	شێلم	قازیاخە	قەزوان
سێو	ترێ فەرەنگی	لاولاوە	مەرەزە	گوڵ هەمیشە بەهار
تور	کولەگەنم			

لاوازی جەرگی گەرم (ضعف در کبد گرم)، (اضطراب الکبد)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

دەنکی هەنار کە لە سێبەر وشك کرابێت لەگەڵ مێوژ بە -دەنکەوە و دارچین یان کەمێك هێل لێك دەدرێن و هەر ژەمەی بە ئەندازەی گوێزێکی لێ دەخۆێت

مریشکی ماڵی	ڕوبی سێو	ڕوبی بەهێ	ئاوی زرشك	سوێسکە
هەلیلەی زەرد بە ئاوی پەنیر و سکنجبین	ئاشی جۆ	ئاوی بەرسیلە	ئاوی هەنار	کەو

بۆ لاوازی لە جەرگی سارد دا

(ضعف در کبد سرد)، (اضطراب او اختلال الکبد)

بۆ پاکردنەوەی جەرگ: گوڵی مریم (٢ — ٤)گرام لە پەرداخێك ئاو دەم بکرێ و ڕۆژی (٣)جار هەر جارەی یەك فنجان بخواتەوە.

ڕازیانە وردە و زەعفەران	زەنجەبیل پەروەردە	زەعفەران	دارچین
مرەبای شقاقل	میخەك و مێوژ	صەندەل	زیرە
مریشکی ماڵی بە ئەدەویەی گەرم	مرەبای بەهێ	مرەبای سێو	بالنگ

پارێز بکات لە نۆك و سرکە و نارنج و ماست و دۆ و خەیار و شوتی.

زەردوی (زردی)، (الیرقان او أبوصفار) (Jaundice)

زەردوی لەئەنجامی گرفتی جگەر و لاوازی جگەر دروست دەبێ کە خوێن توشی ئاڵودە بوون دەکات، ئەگەر کەسێ بەسەختی توشی ببێ پێویستە خوێنی بگۆڕدرێت، بەلام کە سەخت نەبێ ئەوا دەرمان دەوری دەبێ. وە کەسی توشبوو دەبێ شوێنی فێنك بێت و مەزاج و گەدەی نەرم ڕاگرێت وە ئەو خواردنانە بەسودن: مریشك و فرۆجی ماڵی، گۆشت کاریلە و گیسك بە نۆکی سپی، کدو، ماش، گژنیژ، ئاوی زرشك، ئاوی هەناری شیرین، ئاوی تەمرهندی، ڕێواس، شوتی، لیمۆ، تۆو خەیار، کەشك، سێو، ئالوبالو و هەلوژە، لە جیاتی ئاو عەرەقی کاسنی یان ئاوی کاسنی واتە تالیشك بخواتەوە.

ئەمانەی ناو ئەم خشتەیە سودبەخشن:

ئۆکادۆ	ئەنبە	کەنگر	شا پنگ	سرکە بە کاهوو
تور	کدوو	زەردە چێوە	زرشك	سونبولی جوان
جۆ	سێوەڕە	گیا مارە	کاهوو	ئاوی نۆکی سپی
قاوە	گێزەر	گوێزهندی	شوتی	تۆوی مەعدەنوس
پیاز	هەنگوین	سێوی سوور	ماسی	هەناری شیرین
کوشا	ئۆکالیبتۆس	بەیبون	ڕەشکە	فستەق
ڕیحانە	مێکوك	گەزگەزکە	سپیەناغ	تەوقە گوڵ
زەیتون	زەعفەران	گەنمەشامی		

زراو – زەرداو (کیسەی صفرا)،
(أمراض کیس المرارة او کیس الصفراء) (Gall Bladder)
بەردی زراو (Gallstone)

تورەکەی زەرداو شێوە هەرمێیە دەکەوێتە لای ڕاستی سەرەوەی سك لەپشت جگەردایە لەناویدا شلەیەکی تفت هەیە پێی دەڵێن زەرداو ئەم شلە بۆناو ڕیخۆڵە باریکە دەڕژێ بۆهەرسی خۆراك. یەکێك لەنەخۆشیە باوەکانی کیسەی زەرداو بریتیە لە دروستبونی بەرد لەناویدا، بەردی زراو نیشتویەکی ڕەقە هەندێ جار وەك دەنکە تۆوی توتن یان خاکشیر ووردن، بەڵام هەندێ جار ئەو بەردانە بە ئەندازەی بۆڵوە ترێیەك گەورەن. هەتا ئازاری دەست پێنەکان نیشانەکانی دیارنابێ.

نیشانەکانی:

١. ئازارێکی کت و پڕ و سەخت لە بەشی ڕاستی سەرەوەی سك.
٢. ئازار لەپشت و ناوەندی شان.
٣. ئازارێکی زۆر لەناوەڕاستی سك.
٤. ئازار لەشانی ڕاست.

لەوانەیە ئەم ئازارانە چەند خولەکێك یان چەند کاتژمێر یان چەند ڕۆژ بخایەنێ بەپێی جۆری بەردەکە و هەوکردن و شێوەی توشبونەکە ئازارەکە جیاوازە، بەڵام هەرکە ئەم نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵدابوو پێویستە بەزوترین کات سەردانی نەخۆشخانە بکرێت:

١. ئازارێکی بەرگە نەگیراو.
٢. زەرد هەڵگەڕانی پێست و سپیەنەی چاو.
٣. تا و لەرزێکی زۆر بەرز.

هۆکاری دروست بونی بەردی زراو تائێستا ڕون نیە بەڵام ئەمانە دەشتی ببنە هۆکار:

- زۆری کۆلسترۆل و بیلیرۆبین لەناو شلەی زەرداودا.
- تەواو بەتاڵ نەبونی تورەکەی زراو.
- لە ڕەگەزی مێ زیاترە.
- دوای تەمەنی (٣٥) ساڵی ئەگەری زۆرترە.
- قەڵەوی.
- خۆراکی چەور.
- کەم خواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵە.
- بۆماوەیی.
- نەخۆشی شەکرە.
- دابەزاندنی کێش بەخێرایەکی زۆر.
- هەندێ جۆری دەرمان.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

ئاڵوباڵو	کەنگر	شا پنگ	بادام	خەیار
چەوەندەر	زەردە چێوە	زەیتون	سێو	کونجی
گوێز	سندی	گێزەر	تاڵیشکە	لۆبیا سوور
نەعناع	خۆخ	کاهوو	توە فەرەنگی	ئاوی ترێ
ئاوی لیمۆ	سکنجبین	سوپ پیاز	توێکڵی پرتەقاڵ	بابردەڵە

پەنکریاس

پەنکریاس ڕژێنێکی ناو سکە کەفەرمانی، دەردانی ئەنزیمی هەرسکردن و دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلینە کە ڕێژەی شەکر لە خوێندا ڕێك دەخات. ئەم ئەنسۆلینەش لە ڕێگەی چەند ڕژێنێکەوە کە پێیان دەڵێن دورگەکانی لانگرهانس، ئەمانە بەکوێرە ڕژێنیش ناو دەبرێن، چونکە ڕاستەوخۆ ئەنسۆلین دەکەنە ناو خوێنەوە لەکاتی توشبوون بەنەخۆشی شەکرە ئەم ڕژێنانە توشی تێك چون دەبن.

ڕژێنی پەنکریاس:

هەر ڕژێنێکی سەر و گورچیلە بریتیە لەدوو بەش، یەکەم بەشی دەرەوە (کۆرتیکس) دووەم بەشی ناوەوەیە (میدۆلا). لەبەشی دەرەوە کۆرتیکس هۆڕمۆنێك دەڕێژنن وەکو (ئالدۆسترۆن) و (کۆرتیزۆل) کە بۆ ژیانی مرۆڤ گرنگە بۆ ڕێکخستنی ئاو و خوێ لەلەشدا. کەم بونی کاری ئەم بەشە دەبێتە هۆی نەخۆشی (ئەدیسۆن)، هەروەها چالاکی زۆری ئەم بەشە دەبێتە هۆی نەخۆشی (کوشینگ).

هەروەها لەبەشی ناوەوەی هۆڕمۆنی (ئادرنالین) و (نۆرئادرنالین) دەرژێنێت، لەکاتی ترسان و دڵ تەنگیدا ئەو هۆڕمۆنانە یارمەتی دڵ دەدەن بۆئەوەی توشی جەڵدەی دڵ نەبێ، هەوەها یارمەتی کەمتر خەمخواردن دەدەن.

وەکو دەرمانی سروشتی هەر ئەوانەی کەبۆ جگەر و پەنکریاس و زراو بەسودن بەتایبەت گیای تاڵیشکە و شاپنگ و ئاوی هەنار و خواردنی تووی سپی بەتەڕی یان بە وشکی زۆر سود بەخش دەبن.

نەخۆشی پڕۆستات (پروستات)، (امراض البروستات)
(Prostatic diseases)

نەخۆشی پڕۆستات سێ جۆری هەیە (هەوکردن و گەورەبوون و شێرپەنجە)، گەورەبونی پڕۆستات دیاردەیەکی باوە لە پیاوانی بەساڵاچوو بەڵام لەگەنجاندا کەمترە. گەروەبوونی پڕۆستات دەبێتە هۆی چەندین نیشانەی بێزارکەر، هەروەها ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوی میز، بەمەش کێشەی لە ڕێژەی میز درووست دەبێت. چارەسەری جیاواز هەیە بۆ گەروەرەبوونی پڕۆستات وەك گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان و دەرمان و نەشتەرگەری.

هۆکارەکانی توشبوون:

پڕۆستات ڕژێنێکە دەکەوێتە ملی میزڵدان لە ڕەگەزی نێرینە کە شێوەی لە دەنکە پاقلە دەچێت، بەدرێژایی تەمەن لەگەشە و گەورەبوندایە بەم گەورەبوونە دەبێتە

هـۆی دروسـتکردنی نیشـانەکان ، تـا ئێسـتا هۆکـاری تـەواو گـەورەبوونی پرۆسـتات نەزانراوە، بەڵام دەکرێ نا هاوسەنگی لە هۆرمۆنە سێکسیەکان، لەگەڵ بەساڵاچوون هۆکاری گەورەبوونی ڕژێنی پرۆستات بن، هەروەها بۆماوەیی ڕۆڵی هەیە.

نیشانەکانی:

تـەنها نیـوەی ئـەو پیاوانـەی کـە ئـەم نەخۆشـیەیان هەیـە ئـەم نیشانانەیان دەبێـت. هەروەها توندی نیشانەکانی گەورەبوونی پرۆستات لە یەکێك بۆ یەکێکی تر جیاوازە بەڵام لەگەڵ بەسەر چوونی کات نیشانەکان بەرەو خراپتر دەڕۆن.

گرفتەکان:

١. بێ هێزی دەرچوونی میز.
٢. کێشە لەسەرەتای میزکردن واتە بەگران دەستپێکردنی و هاتنی میزەکە.
٣. پچڕ پچڕی لەدەرچونی میز و لەدوای میزکردن دڵۆپ دڵۆپ میز دەردەچێت.
٤. تەنگاوی بۆ میزکردن و خۆڕانەگرتنی کەسەکە کاتێ میزی هات.
٥. زەخت کردن لەکاتی میزکردن و تەواو بەتاڵ نەکردنی میزڵدان.
٦. سور هەڵگەڕانی میز (خوێن دێت لەگەڵ میز).
٧. هەوکردنی میزەڕۆ.
٨. تێکچونی کار و فەرمانی گورچیلەکان.

پێویستە هەرکاتێك نیشانەیەکی نەخۆشی گـەورەبوونی پرۆسـتاتت هـەبوو سـەردانی پزیشکی پسپۆر بکرێ بۆ وەرگرتنی دەرمان و چارەسەر.

ئەوانەی گرفتی میزەڕۆ و پرۆستاتیان هەیە دەبێ پارێز بکەن لە سەرما و خـواردنی گۆشت و ترشـیاتەکان و ساردەمەنیەکان بەتایبـەت گازدارەکـان هـەموو شـتە تونـد و تیژەکان و دۆ و ماست و ماستاو لـە سـەوزەکاندا سـیری تـەڕ و تەڕەتولـە و ترخـون و قەزوانی سەوز لە میوە ترشەکان تەنها لیمۆ خراب نیە وە دەبێ کەمتر کاری جنسی ئەنجام بدات تاکو چاك دەبێت. ئەوانە بەکار بێنێ چارەسەر و بەسودن: لەگـەڵ هـەر ژەمێکدا یەك سەلك پیاز بخوات، ڕۆژێ نیـو سـەلك سـیر لـەپاڵ شلەدا بخوات، ئەگـەر ڕەوان بوو لەدوای هەر ژەمێ کەوچکێ زەیتی زەیتون بخواتـەوە بـەڵام کـە قـەبز بـوو

دەبێ نیو کاتژمێر پێش نان بیخواتەوە، تۆو کولەکەی سوێر نەکراو و نەبرژاو هەموو ڕۆژێ (١٠٠) گرام بخوات وەکو گوڵە بەڕۆژە یاخۆ بیکوتی و دەمی بکات و بیخواتەوە وە یاخۆ (٢٥٠) گرام لە لیترێك ئاودا بکوڵێنی بۆ ماوەی (٢٠) خولەك دوای پاڵاوتن لە شوشەیەکدا لەناو سەلاجەی دابنێ و لەجیاتی ئاو دوو کاتژمێر جارێك پەرداخێك بخواتەوە، لە خورێنی ئێوارە و بەیانی حەوت دانە خورمای خەستەوی بخوات، ڕۆژێ ژەمێك شلەی کدوو بخوات بەلام نابێ دۆشاوی تەماتەی تێ بکرێت دەبێ دوو تەماتەی تەڕ و نیو سەلکە سیر و نیو دەسك کەرەوز و نیو دەسك مەعدەنوس و کەمێك جاترەی تێ بکرێ، دەم کراوی بەیبوون ڕۆژێ سێ فنجان بخواتەوە هەر جارەی (٥) گرام دەم بکرێ، هەرچەند بتوانی چای سەوز بخواتەوە و چای ڕەش نەخواتەوە، ڕەشکە و هەنگوین ئێوارە و بەیانی لە خورێنی کەوچکێ بخوات ئەگەر ڕەشکەکە بۆ ماوەی چوار خولەك لەناو کەمێك سرکەدا بخوسێنی قورگ ئازار نادات، هەنگوینی (غذاء الملکی) سێ ژەمە دوای نان بە کەوچکی بچووك دەخورێ، شملی هاڕاو بە کەوچکی بچووك لەگەڵ هەنگوین بە کەوچکی گەورە لێکی بدەو بیخۆ لەبەینی ژەمەکاندا باشە، گۆشتی ماسی نەوعی (سەلەمون) و زەیتی (الکریل) هەفتەی دوو جار، شەربەتی ڕەگی مێکوك پەرداخێك نیو کاتژمێر پێش نان سێ ژەمە، دەم کراوی گیای کلکە ئەسپ، گیا گەزگەزکە گوڵ و پەلك و ڕیشەکەی (٥) گرام دەم دەکرێت لە پەرداخێك ئاودا ئێوارە و بەیانی دەخورێتەوە، گیاو و گوڵی سولیداژ (عەلەف تەلایی) (٧) غرام بۆ پەرداخێك ئاو دەم دەکرێ ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە، گیا سنەوبەر لەرزان وەکو گەزگەزکەکە بەکاردێ، ڤیتامین (D +E) بەسودە، زەیتی جوانەی گەنم (الجنین القمع) ڕۆژێ سێ جار بە کەوچکی چای دەخورێتەوە، زەیتی تۆو کولەکە و زەیتی تۆو کەتان هەریەکەیان دووجار بە کەوچکی چایی دەخورێنەوە، گیا زەنگوڵە، سنەوبەر، قەیتەران، ڕازیانە، گوێژ و گەلاکەی، دەتوانی لە یەك کاتدا سێ تا چوار لەوانە بەکار بێنی بەلام لەگەڵ تێبینی مەزاجی خۆت و خواردنەکان. یەکێکی تر کە بۆ سەرەتان بە باش دادەنرێت گەلای سەنامەکی و چایی سەوز کە ڕۆژێ تا بیست چا دەخورێتەوە وە کە سەرەتان نەبێ

ئەوانە چارەسەرن: کولەکە و سیر و پیاز و تۆو کەتان و خورما. وە هەروەها ئەم تێکەلآنەی خوارەوە:-

١- خواردنی پیاز و هەنجیر کە لە ئاودا بخوسێن لەگەڵ ئاوی نۆك تا (١٥) رۆژ.
٢- کولآندنی گەزگەزکە + کلکە ئەسپ + قەیتەران + زوفا. لە هەریەکەیان (٥٠) گرام دەهاڕدرێت و ڕۆژی (١ — ٢) کەوچك دەخورێت بۆ ماوەی (١٠) رۆژ.
٣- تۆوەکانی (خەیار وشوتی و پرپرە و کدو و گوڵ رەنگ) هەریەکەیان (١٠٠) گرام دەهاڕدرێن و لێك دەدرێن و یەك کەوچك لەناو ئاو دەکرێت و تا (١٢) کاتژمێر، ئینجا دەپاڵێورێت و دەخورێتەوە تا (١٥) رۆژ.
٤- مەستەکی + رەشکە + صبرزەرد + سورنجان + ڕازیانە + هەلیلەی زەرد و رەش، لەهەریەکەیان (١٠٠) گرام دوای هاڕین لەگەڵ هەنگوین دەکرێت بە حەب و رۆژی دوو دانە دەخورێت.
٥- (البر باريس الشائع) ڕۆژی دوو کوپ ئاوی کولآوی بخورێتەوە.
٦- تریَ ورچە بەخواردن یان پودر یان خواردنەوەی ئاوەکەی یان عرقیاتی.
٧- گیا کلکە ئەسپ (کنبات الحقول) وە ڕەگی گەزگەزکە، بەیەکەوە بکولێ و ڕۆژی سێ پەرداخ نیو کاتژمێر پێش نان بخورێتەوە.
٨- ڕەشکەی هاردراو شەش بەش وە بەشێك غذاء الملکی ڕۆژی (٣) کەوچکی چا.
٩- سیرو پیاز و دەنکی کولەکە ئەوانە بۆ ئەستوربونی پڕۆستات باشن.

هەوکردنی میزڵدان (ورم مثانە)، (التهاب المثانة)، (Cystitis)

هەوکردنی دەزگای میزەڕۆ بەگشتی هەردوو گورچیلە و هەموو بەشەکانی میزەڕۆ دەگرێتەوە. بەلاّ بەزۆری میزڵدان و لوولەی میز توش دەبن. ژنان زیاتر توشی هەوکردن دەبن بەبەراورد لەگەڵ پیاوان. بەگشتی هۆکاری هەوکردن بەکتریایە، چارەسەرەکەشی بریتیە لەوەرگرتنی دژە بەکتریا. بەلاّم دەکرێ هۆکارەکەی ڤایرۆس و مشە خۆریش بێت. بەتایبەت هەوکردنی لوولەی میز.

هۆکارەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میز:

مەرج نیە هەموو هەوکردنێکی میزەڕۆ ببێتە هۆی دروست بوونی نیشانە، بەلاّم کاتێك ئەم نیشانە دەرکەوتن ئیتر هەوکردن پەیدا بووە وەك:

١. هەستکردنێکی زۆر بۆ پێویستی میزکردن و خێرا خێرا و لەناکاو میز هاتن.
٢. زوورانەوە یان سوتانەوە.
٣. هەرجارێ میز دەکات برێکی کەم میز دەکات.
٤. ڕەنگی میز تۆخ دەبێ و ڕەنگی ڕوون نامێنێ
٥. بۆنی میز ناخۆش و تیژ دەبێ.
٦. ئازار لەناوچەی حەوز بەتایبەت لە ئافرەتاندا.
٧. ئازار لەدەوروبەری کۆم بەتایبەت لە پیاواندا.
٨. لەکاتی هەوکردنی میزڵدان هەستکردن بە پەستانێك لەسەر حەوز و نارەحەتی لە بنی سك و زۆر میز کردنی بەئازار و جاری وادەبێت میز خوێنی لەگەڵ دەبێ.

هۆکارەکانی توشبوون بە هەوکردنی میزەڕۆ:

١. جووت بوون یەکێکێکە لە هۆکارەکان بەتایبەتی ئەگەر بەشێوەیەکی پاك و تەندروست نەکرێ.
٢. دوای تەمەنی نائومێدی لە ژناندا هەوکردن زیاتر دەبێ بەهۆی گۆڕانکاری لە هۆرمۆن.
٣. ناتەوای لە میزەڕۆ.

٤. گەورە بوونی پرۆستات لە پیاواندا دەبێتە هۆی کۆبونەوەی میز لە میزڵدان ئەمەش هۆکارێکە بۆ توشبوون بە هەوکردن.

٥. لاوازبوونی بەرگری لاشەی مرۆڤ.

٦. دانانی سۆندەی میز بۆ ئەوانەی ناتوانن میز بکەن بەشێوەی ئاسایی.

خۆپاراستن:

- ڕۆژانە دەبێ دوو لیتر میز بکرێ، ئەمەش پێویستی بەوەیە ڕۆژانە زیاتر لە هەشت پەرداخ ئاو بخورێتەوە.
- میزکردن لەدوای جووت بوون و شۆرینەوەی بەتەواوی وە پەرداخێك ئاو بخورێتەوە بۆ ئەوەی میزەکە بەهێزتر ببێ بۆ دەرچون.
- هەرکات میز هات ڕانەگیرێ و هەرچی زووتر میز بکەی باشترە.

سەنامەکی بە شەربەت و بە کەبسول، تۆو کەتان و زەیتەکەی، کەلەم و گوڵ کەلەم، ئەنبە، هەنجیر، پیازی کولاو، سیر، خورما، شلێگ، شیری مانگا، هەموو سەوزەکان، زۆربەی میوەکان. وە ئەم تێکەڵەیە (کاسنی + ڕازیانە + جاترە + کەرەوز + تۆو تور + شنگ). وە بۆ ورەمی ریخوڵە و دەماری عصبی ئەم تێکەڵەیە بەسوودە (بەڕو + بێژان + بادرنجبویە + ئوستوخدوس + اگیر تورکی + قولنجان). بۆ قۆڵنجی ریخوڵەو ناوەوە بەگشتی (کەرەوز + کاسنی + تۆوشویت + کاخلێ) وە یان (مقل + مصطکی + ئەفسەنتین + پێکوڵە).

هەو کردن و گرفتی میزەڕۆ و میزڵدان بە گشتی (ورم مجاری ادرار) ، (إلتهابات المجاري البولية) (Urinary tract infection)

ڕازیانە	شویت	ئەنیسۆن	دەنکی گەنمە شامی	کاهوو
کدوو	کەنگر	ئاوی جۆ	ئاوی هەناری شیرین	ڕەشکە و هەنگوین
بی	شێلم	کولەکە	گیا زەنگوڵە	زیرە
خەیار	بامیە	باینجان	گیا کلکە ئەسپ	لۆبیا چیتی
پرپرە	تۆڵەکە	چەوەندەر	گەڵای خۆخ	زەیتی زەیتون
ترێ	توور	ترشۆکە	سنەوبەر	قژی گەنمە شامی
کاڵەك	گێلاس	شوتی	سونبولی جوان	جۆی نیوە کوتراو
هەرمێ	پیاز	کەرەوز	تۆو کەتان	ڕەگی گوڵە هێرۆ
میخەك	خۆخ	لۆبیا سوور	بار هەنگ	گویز هندی
کاهوو	هێرۆ	سپیەناغ	گەڵا ڕیحانە	گولاو بە گەرمی
پاقلە	کەلەم	گوڵ کەلەم	زەعفەران	بندوق + ئەنیسۆن
ساڵمە	خورما	زەنجەبیل	لۆبیا سەوز	سیری کولاو

١. ئەم تێکەڵەیە: (کاسنی + گوڵی زمانە گا + قەیتەران + ڕازیانە وردە + تۆو کەرەوز + گەزگەزکە + گیای گوڵ گەنم + سێ پەڕە).

٢. ئەمانەش سوودبەخشن:- (ترێ ورچە و دارچین و تاڵیشکە و زرشك و هێرۆ و گیا کلکە ئەسپ و.

ئەم دوو تێکەڵەیەی سەرەوە هەموویان یان چەندیان لەبەردەست بوو بەیەکەوە بهاڕدرێت و پڕی یەك کەوچکی چێشت خواردن لەناو دوو پەرداخ ئاودا دەمبکرێ و ڕۆژی سێ جار هەرجارەی یەك کوپ پێش نان بخورێتەوە. وە بۆ میز گیران (شمڵی و کەلەم و پیاز).

میز زیادکەر (إدرار أور)، (مدرر للبول) (Diuretics)

کەنگر	سپیەناغ	هەنار	ئەنبە	هەنجیر
ترێ	شوتی	کاڵەك	ئۆکالیبتۆس	گیا هەوێدار
بەیبوون	پاقلە	زەیتی بادام	بامیە	برنج
بەڕوو	پرتەقاڵ	بەهێ	لیمۆ	پیاز
چا کێویلە	مەعدەنوس	زەیتی کەتان	جۆ دووسەر	جۆ و ئاوی جۆ
چەوەندەر	خەیار	خاکشیر	هێرۆ	گیا کلکە ئەسپ
گوڵەدان	ڕوناس	ڕیحان	ڕازیانە	زرشك
زەعفەران	زەنجەبیل	گێلاخە	زیرە	سونبولی جوان
گێژە گیا	سێو	کاهوو	ڕەشکە	ئوستوخودوس
سیر	شمڵی	شێلم	عەناب	پێ چۆلەکە
صبر زەرد	مێکوك	بندوق	قاوە	شاە پسند وحشی
کدوو	مەرزنجۆش	مامیران	گەزگەزکە	هەموو جۆری لۆبیا
گژنیژ	هەرمێ	باڕێزە	گیا مارە	گوڵی زمانەگا
میخەك	گوێز هندی	وەنەوشە	نۆك	نەعناع
هێل	خۆخ	گێزەر	تەڕە تولە	کوزەڵە
تۆڵەکە	شمڵی	هەنگوین	زەیتی بادام	ئەنگور فەڕەنگی
کەتان	ترشۆکە	تاڵیشك		

سوزەنەك (سوزاك)، (السيلان) (Gonorrhea)

سوزاك بەواتای سوتانەوە كە نەخۆشیەكە بەهۆی بەكتریا توشی مرۆڤ دەبێت بەناوی (نیسریاگنورA، ئەم بەكتریایە هێرش دەباتە سەر شوێنەكانی كۆئەندامی زاوزێ توشی هەوكردنی دەكات ئەم نەخۆشیە یەكێكە لەنو نەخۆشیانەی كە زیاتر لە (٣٠) بەكتریا و ڤایرۆس و مشەخۆر دەكرێ ببنە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیە سێكسییە گوێزراوەكان. زۆری ئەم زیندەوەرانە پشت بە رێگای جووتبوون دەبەستێت بۆ گواستنەوەیان لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر. زیاتر لەدوای یەك هەفتە نیشانەكانی دەردەكەون كە ئازار و سوتانەوەیە لەكاتی میزكردندا و دووبارە بونەوەی میزكردن و هاتنەدەرەوەی چلكی زەرد لەگەڵ چەند نیشانەی تر.

گرفتەكانی دوای توشبوون بە نەخۆشیە سێكسیە گوازراوەكان بەگشتی:

١. هەوكردنی ڕێڕەوی میز.

٢. هەوكردنی چاو.

٣. هەوكردنی حەوز، نەزۆكی.

٤. شێرپەنجەی ملی منداڵدان.

٥. نەخۆشی دڵ.

٦. لەدەستدانی بیر و هۆش.

٧. تووشبوون بە هەندێ جۆری زیندەوەر.

٨. گۆڕانكاری لە كەسایەتی نەخۆش.

٩. گواستنەوەی نەخۆشی بۆ كۆرپە لە سكی دایكیدا.

خۆپاراستن:

- دووركەوتنەوە لە جووت بوونی نا شەرعی و نایاسایی.
- پشكنینی پێشینەی ناو بەناو بۆ ئەو كەسانەی زۆر كاری سێكسی ئەنجامدەدەن.

چەند شتی بەسود بۆ ئەوانەی تووشی سوزەنەك بوون:

گەنمە شامی، لیمۆ، بامیە، وەنەوشە، پێ كوڵە، شاە تسند وحشی، ئەمانە بەتاك تاك یان لەگەڵ یەكتر تێكەڵ دەكرێن. وە ئەم تێكەڵەیە: (تۆوی كەرەوز + وەنەوشە +

بەیبوون + تاجریزی + سێوەرە)، هەموویان بهاڕدرێن و هەر ژەمەی یەك كەوچكی گەورە دەمبكرێ و بخورێتەوەز
(میوەی سنەوبەر + قونجكی گێلاس + گوڵی هێرۆ + داچین + گەترێ + صمغ عەرەبی + پێكوڵە) لە هەریەكەیان (١٠٠) گرام دوای هاڕین و لێكدان یەك كەوچكی مرەبا لە پەرداخێك ئاودا دەكوڵێنرێت و دەخورێتەوە. وە خواردنەوەی ئاوی ترێ بۆ یەك مانگ بەلاّم ئاو لیمۆی تێ بكرێت رۆژی (٣) پەرداخ. بۆ رمل ئەمانە بەسودن كە بەیەكەوە یان تاك تاك بەكاربهێنرێن، (شملی و كەرەوز و گیا كلكە ئەسپ و كوڕادە و كەوەر و صۆیا و فاصۆلیا و گەنمە شامی و جۆ).

میزە چرکێ (قطره قطره إدرار) (البول المتقطع)

ئەم بارە لە هەموو كەسێكدا ڕوودەدات بەلاّم زۆرجار بەهۆی خواردنەومیەكەوە یان بەهۆی سەرماوە یان بەهۆی هەوكردنی دەزگای میزەڕۆوە و........ ڕودەدات.
ئەگەر تووشی میزە چركێ هاتی و سوتانەوەی لەگەڵدا بوو ئەوە زیاتر ئەگەری هەوكردنی هەیە، وە ئەگەر خوێن یان بۆنی تیژ و توندی لە میزهات ئیتر نیشانەی نەخۆشی و هەوكردنی زۆرە. ئەگەر بەهۆی خواردن و خواردنەوە توشی میزە چركێ بوبیت لەیەك ڕۆژ یان چەند كاتژمێرێك زیاتر ناخایەنێ و پێویستی بەدەرمان نیە، بەلاّم واباشە لە ڕۆژێك یان دووان زیاتر چاوەڕوانی چاكبوونی بێ دەرمان نەكەی ئەگەر هەر بەردەوام بوو چونكە هۆكاری توشبوون بەو نەخۆشیە زۆرە بۆیە كە زۆری خایەند پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ. ئەگەر ئەو نیشانانەی سەرەوەی هیچ لەگەڵ دانەبوو ئەوە ئەمانە بەسودن بۆ میزە چركێی ئاسایی: بەیبوون، جاترە، (گژنیژ+ ڕازیانە + ئەنیسۆن+ نەبات) هەرچواریان بەقەدەر یەك بهاڕدرێت و ڕۆژێ سێ جار بە كەوچكی زەلاّتە دەخورێ، چوار دەنكە سیری كوتراو لەگەڵ كەوچكێ هەنگوین پێش خەوتن دەخورێت شەوانە و بەیانیان لە خورێنی، بەڕوی برژاو بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانەی شەوانە جێ تەڕ دەكەن (٥ - ٦) بەڕو لەگەڵ هەنگوین شەوانە بخوات بۆماوەی دوو هەفتە.

بۆ سوتانەوەی دوای میز (بەیبوون + ڕازیانە + بێژان + پێکوڵە + دەنکی گەنمە شامی) لە هەریەکەیان (١٠) گرام ڕۆژی دوو کەوچك دەم دەکرێت و دەخورێتەوە بۆ ماوەی یەك هەفتە بەیانی و ئێوارە. پێکوڵە و گیا کلکە ئەسپ یەکەی (١٥) گرام لەناو سێ پەرداخ ئاودا بکوڵێ تا (٢٠) خولەك دوای پاڵاوتن و ساردبونەوەی ڕۆژی سێ جار پێش نان نیو پەرداخی لێ بخۆرەوە بەلام هەرجارەی ئاوی یەك پرتەقاڵی تێبکە.

بۆ میزگیران (ڕیشەی ڕێواس + تۆو کەرەوز + گژنیژ + ڕیشەی کاسنی + سێپەڕە) لە هەریەکەیان (٢٠) گرام بەیەکەوە بکوڵێت و ڕۆژی (٣) پیاڵە دەخورێتەوە.

قۆڕی (فتق)، (الفتق) (Hernia)

بەربلاوترین جۆری فتقی (ئینگۆئینال)ە کە دووەمین هۆکاری هاتنە خوارەوەی ڕیخۆڵەکانە بۆناو گون.

فتق بریتیە لە دەرچوونی شانەی نەرم بەگشتی بەشێك لە ڕیخۆڵەیە بۆناو ناوچەیەکی بێ هێز یان دڕاو لەبەشی خوارەوەی دیواری سك، کەدەبێتە هۆی پف کردن، وە هەندێ جار بەئازار دەبێت بەتایبەت لەکاتی کۆکین یان هەڵگرتنی شتێکی قورس. لەوانەیە قۆڕی گرفتی ترسناکی لێ بکەوێتەوە. کەواتە هەر قۆڕیەك ببێتە هۆی ئازارکردن یان هەر لەگەورە بووندابێ ئەوا بێ شك دەبێ نەشتەرگەری بکرێت و لابرێت.

نیشانەکانی قۆڕی:

هەندێك لە قۆڕی هیچ نیشانەیەك دروست ناکەن، لەوانەیە کەسی تووشبوو هەر هەستیشی پێ نەکات. بەلام هەندێکیان ئەو نیشانانەیان هەیە:

١. بەزۆری پفکردنی ئەو جێگایە بەتایبەتی لەکاتی هەستانەوە و کۆکە و زەختکردندا ئەوە نیشانەی سەرەکی قۆڕیە جا ئەو پفکردنە لەهەرلایەك بێ یان لەهەردووکلا بێ.

٢. ئازار لەدەوروبەری دەزگای زاوزێ بەتایبەتی لەکاتی هەڵگرتنی شتی قورس یان کۆکەدا.

٣. هەندێك جار لە پیاوان دەبێتە هۆی ئازار و ئەستووربوونی تورەکەی گون.

٤. لەمنداڵاندا و ساوایاندا لەکاتی گریان و زەختکردن و کۆکە و پفکردن بەدیار دەکەوێ.

هۆکارەکانی دروستبوونی قۆڕی:

زیادبوونی پەستانی ناو سك وەك قەڵەوی قەبزی درێژخایەن، دووگیانی لە ژناندا، نەخۆشی هەناسەدانی درێژخایەن، زەختی لاوەکی زۆر بۆسەر جەستە، شێرپەنجە، بێهێزی دیواری سك، هۆکاری نادیار.

زۆربەی زۆری قۆڕیەکانی ئەشکەنجی گەورە دەبن ئەگەر زوو نەشتەرگەری دیواری سك نەکرێت، بەڵام ئاڵۆزترین و خراپترینی قۆڕی ئەشکەنجی بریتیە لەوەی کە کاتێك بەشێکی ڕیخۆڵە گیر دەخوات و دەگیرێت کە بەم نیشانانەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

ئازارێکی زۆر توند، هێڵنج و ڕشانەوە، قەبزی، بەڵام گیرخواردنی ڕیخۆڵە تەنها نابێتە هۆی گیرانی، بەڵکو لەوانەیە خوێنیشی بۆ نەچێت کەواتە ئەم بەشە دەمرێت، کەبارێکی زۆر ترسناکە و پێویست بەنەشتەرگەری کت و پڕ دەکات.

خۆپاراستن:

- دابەزاندنی کێش.
- خۆراکی ڕیشاڵدار زۆر بخورێ وەك سەوزە و میوە و دانەوێڵە.
- لەکاتی هەڵگرتنی تەنی قورس بەلێزانی و کەم کەم هەڵگیرێ.
- جگەرە نەکێشان.
- خۆت بپارێزە لەبەرکەوتنی ئەم ناوچەیەی خواروی سك و هەموو بەشەکانی تری جەستە.

دەرمانی سروشتی بۆ قۆڕیەکی سەرەتای و کاتی: شملی، گژنیژ، گوڵە بەڕۆژە، تۆو شویت لەگەڵ سرکە بخورێت ئەمانە بۆ فتقی ناوەوە بەسودن بەڵام کە فتق هاتەخوار لە نەشتەرگەری زیاتر چارەی نیە.

ئاتەشەك، پەڵەی سپی ناوڕان و ڕەحەم و گرفتی جنسی (سفلیس)، (الزهری) (Syphilis)

نەخۆشیەکی ئیلتیهابیە و بەهۆی بەکتریاوە توشی مرۆڤ دەبێت کە بەم بەکتریایە دەگوترێ (ترۆپینماپاڵیدیوم). ئاتەشەك نەخۆشیەکی گواستراوەیە، لەئەنجامی کاری سێکی دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی:

سەرەتا ئەم بەکتریایە ماوەی سێ هەفتە کڕ دەکەوێت لانی کەمی (٥ — ١٠) ڕۆژ دەخایەنێ کە هیچ هەستی پێناکرێ، ئینجا بەشێوەی برنداربوون و سووتانەوەی یەك شوێن دروست دەبێت لەسەر ئەندامی زاوزێ برینێکی خڕە بێ ئازارە لێوارەکانی دیارە، هەندێ جار لیمفە گرێی نێوان ڕانەکان گەورە دەبن، بەتایبەت لە پیاواندا. بەڵام هەنێ جار لە ژناندا ناناسرێتەوە.

ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە بەهۆی وەرگرتنی شلەی سەر برینەکە لەشوێنی تاریك بەهۆی مایکرۆسکۆب یاخود لەڕێگەی خوێنەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر چارەسەر نەکرا بەزووی دەچێتە قۆناغی دووەم و سێهەم وەلەوانەیە چارەسەرەکەی ئەستەمتر بێت. بەڵام ئەگەر لە قۆناغی یەکەمدا بەباشی چارەسەر بکرێ بەتەواوی چاك دەبێتەوە، بەڵام پێویستە بەزووی سەردانی پزیشك بکرێ.

ئەم دەرمانە گیایانە بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە:

یەك کیلۆ ڕەشکە دەکوتیت و (٢٠٠) گرام زەیتی زەیتون و (٢٥٠) گرام خەنە لێکبدە و هەر شەش کاتژمێر کەوچکێکی لێ دەخورێ، گەنم و زەیتەکەی (جنین ألقمع)، ڕازیانە، سنەوبەر، بامیە، بادام، بیبەر، پیاز، بی، پاقلە، ئەناناس، گیا خاو، هەنجیر، نێرگز، نەعناع، پەمۆ، تاڵیشك، چنار، جاترە، قەزوان، مەعدەنوس، شملی، شێلم،

گێلاخە، کەنگر. هەموو رۆژێ برینەکە بە ئاوی کوڵاوی گێژە گیا و بێژان بشۆرێت. (مازووی شین و گوڵ ئەرمەنی یەکەی (٣٠٠) گرام + کافور (٥٠) گرام) تێکەڵ بە نیو لیتر سرکە بکرێت و رۆژی دووجار پێی چەور بکرێت تا (١٥) رۆژ. خواردنی ماست و ئاو لیمۆ و ئابغورە و ئاشی هەڵوژە و کاهو و گەرمەك و ئاوی ترێ بەزۆری بخورێت تا یەك مانگ. بەڵام نابێت خواردنی سورکراوە و چەوری و شیرینی و سپیەناغ بخوات.

توانای جنسی (قوای جنسی)، (زيادة القدرة الجنسية)
(Increase sexual potency)

بێگومان هەر پارچەیەك لەلاشەی مرۆڤ توشی نەخۆشی دەبێت یەکێك لەو بەشانەش دەزگای زاوزێی مرۆڤ، وە جگە لەوەی توشی نەخۆشی دەبێ باری ئارەزووی سێکسی مرۆڤ پەیوەندیەکی زۆری هەیە بە مێشك و دەرونی مرۆڤەوە وە پەیوەندیەکی هەیە بە ئاسوودەی و ماندویەتی جەستە و دەرونەوە. لەبەر ئەوە هەر کەسێ کەتوشی بێ توانای جنسی دەبێ هۆکاری جیاوازی هەیە و پەیوەندی بەکەسایەتی و جەستە و دەرون و سۆزی ئەو کەسەوە. کەواتە ناتوانرێ دەرمانێك یان چارەسەرێك بەتەواوی بۆ هەموو ئەوانە دابنرێ کە تووشی ئەو کێشەیە دەبن، چونکە چارەسەرەکەی ئەوەیە هۆکارەکە لەناو ببرێ. هەندێ لەهۆکارەکانی توشبوون بەو کێشەیە بریتین لە نەمانی یان نەبوونی سۆز و خۆشەویستی لەنێوان ژن و پیاودا، یەکێکی تر لە هۆکارەکان کاتیە و پەیوەندی بەباری تەندروستی ئەوکەسەوە هەیە کەلەگەڵ گەڕانەوەی تەندروستی بۆ باری ئاسایی خۆی ئەو کێشەیەش نامێنێ، هۆکارێکی تر کێشە دەرونیەکان و ئاڵۆزی فکر و بیرو هۆشە. هۆکارێکی تر کێشەی ژینگە و ئاو و هەواو دەوروبەر و کێشەی دارای و هتد...... لێرەدا ئەوەی بەزۆری لە پیاواندا لەتەمەنی بەساڵاچوندا زۆرباوە بریتیە لە شل بوون و هەڵنەستانی چووکی پیاو لەکاتی پێویستدا و بۆ ماوەی پێویست کە نەتوانێ کاری سێکسی بەتەواوی ئەنجام بدات، بەڵام مەرج نیە تەنها لە پیراندا ڕوبدات هەندێ جار لەتەمەنی لاویدا

ئەم کێشەیە دروست دەبێت، ئەگەر ئەم گرفتە تەنها بۆماوەی چەند جارێك بوو ئەوە هیچ جێگەی نیگەرانی نیە و ئاساییە. بەڵام ئەگەر ئەو کێشەیە بەردەوام بوو، ئەوا پێویستە چارەسەر وەربگرێ، چونکە زۆر جار بەهۆی نەخۆشیەوەیە کە دەزگای میزەڕۆ یان بەشێکی تری لاشە توش بووە. وەهەندێ جار پێویستی بە نەشتەرگەری دەکات.

باوترین هۆکارەکانی هەڵنەستانی چووك:

- نەخۆشی دڵ.
- نەخۆشی مێشك و دەمار.
- قەڵەوی.
- ڕەقبوونی لوولەکانی خوێن.
- بەرزی فشاری خوێن.
- شەکرە.
- کێشەی هۆڕمۆنی.
- هەندێ جۆری دەرمان.
- خواردنەوەی بەردەوامی جۆرەکانی کهول و شەڕابەکان.
- جگەرە و ماددە هۆشبەرەکان.

باوترین هۆکارە دەرونیەکان:

١. خەمۆکی.
٢. دڵەڕاوکێ و فشاری دەرونی.
٣. ترس.
٤. ماندوویی زۆر.
٥. قەرزداری و شکانی کەسایەتی.
٦. دڵ پیسی و گومان لە هاوسەر.
٧. نەمانی سۆز و خۆشەویستی.
٨. گوناهوو تاوانی گەورە و ئازاری دەرونی خود.

خۆپاراستن:

- کۆنترۆڵکردنی ئەو نەخۆشیانە کەبوونەتە هۆی کارنەکردنی چووك.
- وازهێنان لە خواردنەوە و جگەرە کێشان و مادده بێهۆشکەرەکان.
- وەرزشکردن بەرێکی.
- دوورکەوتنەوە لە ترس و خەمۆکی و بیرکردنەوەی زۆر.
- خواردن وخەوی باش.
- ناوە ناوە سەردانی پزیشك بکرێ و پشکنینی تەواوی جەستە و بەشەکانی لاشە.
- بەکارنەهێنانی حەپی ڤیاگرا و هاوشێوەکانی بەبێ ڕاوێژی پزیشك.
- زەخت نەکردن لەخۆت بۆ ئەنجامدانی کاری جووت بوون.
- ڕێکخستنی کات و ماوەی جووت بوون.
- ئاگادارکردنەوەی هاوسەرت لەو کێشەی هەتە و ڕاوێژ و گفتوگۆکردن بۆ بەرنامە و چارەسەر و لێك تێگەیشتن.

لێرەدا باسی ئەم خواردن و دەرمانە سروشتیانە دەکەین کە بەسودن بۆ ئەم کەسانەی بەشێوەی گشتی و دوور لەو نەخۆشیانەی لەسەرەوە باسکران و بۆ ئەوانەی تووشی بێ توانای هاتوون بەتایبەت بۆ پیاوان ئەمانەی خوارەوە باشن.

ئەوانە توانای جنسی زیاد دەکەن:

هەنجیر	تری ڕەش	مێوژ	بەیبوون	بامیە
قەیسی	زەعفەران	قاوە	کونجی	دۆشاو
پیاز	هێلکە	گۆشت	ئاوی گێزەر	هەنگوین
دارچین	زەنجەبیل	تاڵیشکە	مرەبای گێزەرە دێمی	ڕەشکە
زەیتی زەیتون	مرەبای گێزەر	شێلم	بۆنی گوڵ	مرزە
خورما	فستەق	گازۆ	زەیتی جوانەی گەنم	ڤیتامین (B)

هەروەها ئەو پیاوانە توشی بێ توانای جنسی دەبن ئەوانە یان بۆ باشە:
خواردنی مەیگۆ بەسیر، گەرای ماسی، ماسی بە شویت، گۆشتی چۆلەکە بە ئەدەویەی گەرم، گۆشتی کەڵەشێر بـە گولاو، گوانی مانگا، ئابگۆشـت واتـە نۆکاوی بەگۆشـت و پەتاتە و ئەدەویەکان، گۆشـتی کـۆتر بـە مەعـدەنوس، زمـانی مـاڵات بـە سـەوزە بـۆن خۆشەکان، ئاو گێزەر، کونجی، تۆوی گوڵەبەڕۆژە و کولەکە، مرەبای کلۆکە سێو، بادام، بندوق، هەنار، گیا مارە، خۆشاوی مێوژ، أنبە، مـۆز، شـیری مانگا، سـەرەڕای ئەوانـەی کەبۆ پیـاو باشـە بـۆ ژنـیش باشـە ئەوانـەش تایبـەتی ژنانـە: خـواردن و بـۆن کردنـی کلۆکی درەختی سنجو، ڕازیانە بە نەبات، شویت، گژنیژ، ڕیحانە، گوڵەباغ.
تێکەڵـەی تۆوەکـانی (کولەکـە + پرپـرە + خـەیار + کـاهو + پـەمۆ + شـێلم + پیـاز + یۆنجـە) لـە هەریەکـەی (١٠٠) گـڕام دوای هـاڕین و لێکـدان شـەوانە یـەك کەوچك لـە پەرداخێك ئاو دەکرێت و بەیانی لە خورێنی دەخورێتەوە.
(دارچین + زەنجەبیل + بیبەری ڕەش + عەناب + وەنەوشە + کونجی + تۆو تەرەتولە) لە هەریەکەیان (١٠٠) گڕام دوای هاڕین و لێکدان شەوانە یـەك کەوچـك دەکولێنرێـت و دەخورێتەوە.
خواردنی (ترنجین + فلوس + خیارچەمبەر) هەریەکەی (١٠٠) گڕام، نیو کاتـژمێر لـە ئاوی شلەتێن دابنرێت و پاش پالاوتن بخورێتەوە.
(گەڵای کونجی + تۆوی زمانە چۆلەکە + تـۆوی پیـاز) دوای لێکـدان و تێکـەڵاو کـردن ڕۆژی (٣) فنجان دەم دەکرێت.
بۆ زیاد کردنی مادەی زیندووی سپێرم (ئاردی گەنم و جۆ و نۆکی خاو) هەرسێکیان بە یەك ئەنـدازە بکرێتـە حـەلوا بـە ڕۆنـی زەیتـون + بـادام + دارچـین + ئەنیشـۆن + خولنجان + زەنجـەبیل + گـوێز هنـدی + زەعفـەران + فستەق + فنـدق) هەریەکـەیان (٢٠) گـڕام بکرێتـە پـۆدر و تێکـەڵ بـە هـەنگوین بکرێـت و ڕۆژی دوو کەوچـکی لێ بخورێت. یان (خولنجان + زەنجەبیل + کونجی + ئاردی جـۆ + تۆوکـەتان + فسـتەق + صبرزەرد) هەموویان بەیەکەوە بکرێتە پۆدر و بە شیری گەرم بخورێت شـەوانە یـەك کەوچك.

بۆ هاتنەوەی مەنی بێ ئیختیار و ئیحتلام بوونی زۆر (سمغ عەرەبی + زیرەی سەوز + میخەك + زەعفەران + دارچین + مەستەكی + بیبەری رەش + ریوەند + تۆوی كەرەوز) هەریەكەیان (٥) گرام دوای هارین و لێكدان تێكەڵ بە دوو كیلۆ هەنگوین بكرێت و شەوانە یەك كەوچك بە پەرداخێك ئاو بخورێت. یان (ئیسفەند و تۆو كاسنی) تا پێنج رۆژ رۆژی یەك كەوچك تێكەڵ بە سركە بكرێت و بخورێت.

(رەشكە + كندور + مەستەكی + رازیانە + مەرمەكی + هەلیلەی رەش و زەرد + مقل ازرق) هەریەكەی (١٠٠) گرام دوای هارین و لێكدان لەگەڵ خواردنی ئێوارە یەك كەوچك بە خواردنەكەدا بكرێت و بخورێت .

بۆ كەم كردنەوەی ئارەزووی جنسی: (زیرەی رەش + تۆو شویت + شیر خشت + گژنیز + گەڵای رێواس + رازیانە) هەرەیەكەی (١٠٠) گرام دوای هارین و لێكدان تێكەڵ بە یەك كیلۆ هەنگوین بكرێت و شەوانە كەوچكێك بە پەرداخێك ئاوەوە بخورێت.

شێر پەنجە (سرطان)، (السرطان) (Cancer)

نەخۆشی شێرپەنجە ساڵانە زۆرێك لە خەڵكی دەكوژێت و لەجیهاندا، بەڵام لەگەڵ ئەوەش چەندین ملیۆن كەس شێرپەنجەیان هەیە و تائێستاش لە ژیاندا ماون. شێرپەنجە یەك نەخۆشی نیە بەڵكو زیاتر لە (١٠٠) جۆری جیاواز دەگرێتەوە كە هەموو بەشاكانی جەستە ئەگەری تووشبوونیان هەیە. بەڵام هەموو جۆرەكانی شێرپەنجە یەك سیفەتی وەك یەكیان هەیە ئەویش بریتیە لەوەی ئەو خانەیەی تووشی شێرپەنجە دەبێت كۆنترۆڵ لەدەستدەدات. جەستەی مرۆڤێكی پێگەیشتوو نزیكەی سی تریلیون خانەی هەیە. خانەكان بەدابەش بوون زیاد دەبن، لەجەستەی هەرمرۆڤێكی پێگەیشتوو لەهەر خولەكێك (٢٥) ملیۆن خانە دابەش دەبێت، بەڵام هەندێك جار خانەیەك لە ژێر كۆنترۆڵی جەستە دەردەچێت و بەردەوام دابەش دەبێ بەم بارە دەگوترێ شێرپەنجە. كاتێك خانە شێر پەنجەیەكان دابەش دەبن، تۆپەڵ دروست دەكەن پێیان دەگوترێ گرێ یان لوو، ئەو گرێیانە كاریگەریان لەسەر كارە گرنگەكانی جەستە هەیە جگە لەمەش خانەی شێر پەنجەی دەتوانێت لە

جێگایەکی جەستە بۆ جێگایەکی تر بڵاو ببێتەوە، هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە بەربڵاو نین بەڵام ئەوانەی توانای بڵاوبونەوەیان هەیە زۆر مەترسیدارن.

ڕێگایەکی دڵنیای و سەد لەسەد نیە بۆ خۆپارستن، بەڵام هەندێك شت هەن ئەگەر ئەنجام بدرێن ئەوا مەترسی ڕوودانی شێرپەنجە کەم دەکەنەوە وەکو:

١. وازهێنان لە جگەرە کێشان ئەوانەی جگەرە کێشن مەترسی توشبوونیان زۆر زیاترە بەتایبەت بە شێرپەنجەی سیەکان.

٢. خۆراکی تەندروست بخورێت. ئەگەر سەوزە و میوە زۆرتر بخورێ لەچەوری و گۆشت و شتی قوتو بەند ئەوە باشترە.

٣. دوور کەوتنەوە لە خۆراکی ئامادەکراوی بازاڕەکان و خۆراکی قتوبەند بەتایبەت ئەو خواردنانەی گۆشتین وە سوسیس و کاالباس و هەمبەرگری و جۆرەکانی تری گۆشت ......

٤. دوور کەوتنەوە لە کهول بەهەموو جۆرەکانیەوە.

٥. خۆپاراستن لەو شوێنانەی گازە ژەهراویەکانی زۆرە وەك شوێنێك کە سەیارە و کارگەی سوتەمەنی نەوتی و پارشەڕۆی کارگەکان و جۆرەکانی تری گاز و نەوت....

٦. پاك و خاوێنی لاشە و ماڵ و دەوروبەر بەگشتی زۆر گرنگە بۆ خۆپاراستن لەهەموو جۆرەکانی نەخۆشی.

چارەسەر و دەرمان بۆ شێرپەنجە:

- باشترین چارەسەر و ڕێگا چارەی شێرپەنجە بریتیە لە دەستنیشان کردن و پێ زانینی لەکاتی زوویی و پێش ئەوەی زۆر گەشە بکات و بڵاوبێتەوە. کەواتە پشکنینی ناوبەناو بۆ هەموو کەس پێویستە.
- هەندێك جۆری شێرپەنجە دەتوانرێ بەنەشتەرگەری لاببرێت.
- هەندێك جۆری پێویستی بە چارەسەری کیمیایی هەیە یان تیشك.
- هەندێ جۆری بەپارێز و خۆراکی سروشتی دەتوانرێ لەگەشەکردن ڕابگیرێ.

ئەمانەش هەندێ خۆراك و گژ و گیا وسەوزە و میوەن کە سود بەخشن بۆ ئەم نەخۆشیە:

قاوه	ترێ	خورما	ڕەگی مێکوك	زەردە چێوە
قەزوان	گژنیژ	کەنگر	سندی	وەنەوشە
سپیەناغ	خۆخ	بادام زەمینی	تەماتە	بەراکلی
قەیسی	بامیە	شا پنگ	برنج	پڕتەقال
پیاز	سیر	تور	سەوزە کان	گوڵ کەلەم
ڕیحانە	چا کێویلە	چەوەندەر	گەنمە شامی	جۆ دوو سەر
هەنجیر	جۆ	وەرق قلع	لۆبیا سویا	خۆشاوی مێوژ
میوەکان	مامیران	خۆراکی شاهەنگ	شیری مانگا	ئاوی پڕتەقاڵ
کاهوو	کونجی	بندوق	صبر زەرد	لیمۆ و ئاو لیمۆ
سێو	مۆز	میخەك	جەعفەری	توە فەرەنگی
گێزەر	ئاشی جۆ	نەعناع	شێلم	شویت
عەناب	کدو	کولەکە	کەلەم	پێوەدانی هەنگ
پەتاتە	ڕەشکە و زەیتەکەی	زەیتون و زەیتەکەی	زیندەوەری زەروو بیگەزی	تۆو کەتان و زەیتەکەی
سێوەڕە	هەنگوینی سیدر	ئاو خواردنەوە لەپێش ناندا	دە کیلۆ سیر لە ماوەی دوومانگ	پارێز لە گۆشت و ترشی وتیژی

شێرپەنجەی مەمك

شێرپەنجەی مەمك لەناو ژناندا باوترین و بەربلاوترین جۆری ئەم نەخۆشیەیە، بەلام خۆشبەختانە یەکێکە لەجۆرەکانی شێرپەنجە کە زۆرترین چارەسەر یان زۆرترین کەسی تووشبوو ڕزگاری دەبێت بەتایبەت کەزوو هەستی پێبکرێ و

چارەسەری بۆ بکرێ هۆکارەکانی تووشبوونی زۆر ڕوون نیە بەلاّم ئەمانە هەندێکن لەهۆکارەکان یان یارمەتی دەرن گەشە بکات:

- بۆماوەی.
- ژنێك کەپێشتر توشی ئەم نەخۆشیە بووە.
- ئەو ژنەی کەپێش دوانزە سالّی بلوغی بوە.
- ژنێك کەلەڕووی داراییەوە ڕوفاهیەتی بەرزە.
- نائومێدی واتە دوای تەمەنی (٥٥) سالّی.
- ژنێك کە وەزنی لەشی (٣٥٪) زۆرترە لەکێشی ئاسایی خۆی.
- خواردنی پرچەوری و گۆشت بەزۆری و بەبەردەوامی.
- بەکارهێنانی بەردەوامی حەپی دژی سك پڕی.
- بالاّ بەرزی.
- هۆکاری نادیار.

شێرپەنجەی قۆلۆن و مایسیری(سرطان کولیك و بواسیر)، (سرطان البواسیر و القولون) (Colon cancer)

ئەوەی لێرەوە پێش باس کرا دەبێ بەکاری بهێنی و ئەوانەش زیاد بکات:

ڕۆژانە (٧) دانە هەنجیری باش بخوات، دەنکە سیرێك دێنیت بەدەرزییەك (٧) کونی تێ دەکەی بە مەرجێك دەرزیەکە لە لاگەی تری بێتە دەرەوە و دەزوویەکی پێوە قایم دەکرێت و لەناو زەیتی زەیتونی هەلّدەکێشیت و لەناو بەهاراتی وەردەدەی و پێش خەوتن وەکو شاف بەخۆی هەلّ دەگرێ بەیانی دەزوەکە ڕادەکێشیتەوە.

شێرپەنجەی گورچیلە (سرطان کلیە)،
(Renal tumor) (سرطان الكلية)

سەرەڕای ئەوەی باسکرا دەبێ ئەوانەش بەکار بێنێ: ڕۆژێ (٥) پەرداخ ئاوی جۆ بخواتەوە لەگەڵ سێ پەرداخ ئاوی گێزەر وە نیو کاتژمێر پێش نان زەیتون و زەیتی ڕەشکە و هەنگوین لە هەر یەکەیان کەوچکێ بە کەوچکی زەلاتە بخواتەوە وە ماسی سەلەمون و سەوزە زوو زوو بخوات وە دەبێ ورەی بەرز و بڕوای بە شیفای خوای هەبێ وە چەندی بتوانی بگەڕێت و خەم نەخوات و پارێز بکات لە گۆشت و ترشی و سوێری وساردی و تیژی. یەکێکی تر لە چارەسەری سەرەتان ئەوەیە کەوا تەڕی هێلکەدانی ژنێکی تەندروست باش بە سرنج و دەرزی بدرێ بە پیاوێك کە نەخۆشی سەرەتانی هەیە وە تەڕی تۆوی پیاوێکی لەش ساغ بە سرنج وەك دەرزی بدرێت بە ژنێك کەوا سەرەتانی هەیە بەو کارە زۆر کەس چارەسەر کراوە.

شێرپەنجەی پێست (سرطان پوست)،
(Skin tumor) (سرطان الجلد)

ئەوەی لەپێشەوە بۆ سەرەتان باس کرا دەی خوات و ئەوەش بەکار دێنێ: ڕۆنی ڕەشکە و ڕۆن زەیتون و هەنگوین لێك دەدرێت و شوێنی نەخۆشیەکەی پێ چەور دەکرێت ڕۆژێ (٣) جار، زوو زوو ماسی بخوات، ڕۆژێ دوو دانە هێلکەی دەڵەمە بخوات، ئەگەر نەخۆشی شەکرەی نەبێت ڕۆژێ (٣) پەرداخ ئاوی گێزەر بخواتەوە. وە دەبێ خۆی بپارێزی لە خۆڵ و دوکەڵی سەیارە و هەر پیس یەکی تر.

شێرپەنجەی ئێسك کە بەهۆی شکانەوە بێت (سرطانی استخوانی بەسبب شکستگی)، (سرطان العظام) (Bone tumor)

ئەوانە دەخوات کە بۆ سەرەتان بەسودن وە ڕۆژێ (٢١) دانە خورما بخوات لە خورێنی لە سێ کاتی جیاواز ئەوەش بەکار دێنێت: ڕۆژی یەکەم یەك دانە مێش

هەنگوین لەسەر شوێنەکە دادەنێت پێوەی بدات لەدوای (١٠) خولەك چەقروزەکە بە موو کێش ڕادەکێشیتەوە: بەیانی دوو دانە پێوەی بدات هەر ڕۆژە یەك مێش زیاد دەکرێت تاکو دەبێتە (٢١) مێش لە ڕۆژێکا پاشان هەر ڕۆژە یەك دانە کەم دەکاتەوە تا دبێتەوە یەك دانە، بەڵام کە نەخۆشی دڵی هەبێ نابێ مێشی هەنگ بەکاربێنێ.

نەخۆشیەکانی چاو بەگشتی

(بیماری چشم)، (امراض العین) (Eye diseases)

چاو لەگەڵ دەماغ کاردەکات بۆ دروستکردنی وێنەیەك کە لەبەر چاودانرابێ دروستکردنی وێنە کاتێك دەست پێدەکات کە تیشکی ڕووناکی دەچێتە ناو گلێنەی چاوەکان. ئەگەر لە ئاوێنەیەك تەماشای یەکێك لە چاوەکانت بکەیت دەبینیت خڕە و ناوەوەی چاوەکان ڕوونە، لەناوەوە گۆی چاوەکانت ماددەیەکی جەلی هەیە کە شێوە بەگۆی چاوەکان دەبەخشێت. بەڵام ناتوانین بەشی زۆری ئەم ماددەیە ببینین کاتێك سەریری خۆمان دەکەین چونکە بەشی دەرەوەیان بەدیواری دەرەوە دەورە دراون.
چینی دەرەوەی چاو بریتیە لە بەرگێکی پارێزەر کە پێی دەگوترێ سپیەنەی چاو لەگەڵ قەرێنە، تیشکی ڕووناکی لە ڕێگای قەرێنەوە دەچێتە ناو چاوەکان.
وە چینی ناوەند لەسێ بەش پێکهاتوە بەشێکیان بریتیە لە ڕەنگینەی چاو کە ڕەنگ بەچاوەکان دەبەخشێت. لەناوەڕاستی ڕەنگینەی چاو دەرچەیەك هەیە، پێی دەڵێن (بیبیلەی چاو) لەڕێگای ئەم دەریچەیەوە ڕووناکی دەچێتە ژوورەوە بۆ سەر تۆڕی چاو. ئەم دەرچەیە لەتوانای هەیە گچکە و گەورە ببێ بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئەو ڕووناکییە لەڕێگای هاوێنەی چاوەوە دەچێتە ژوورەوە. چینی ناوەوەی گۆی چاو بریتیە لە تۆڕی چاو. تۆڕی چاو چەندین ملیۆن خانەی هەستیاری بۆ ڕووناکی تێدایە، ئەم خانانە هەڵدەستن بەوەرگرتنی خاڵی زۆر ورد لەڕووناکی کە دێتە سەر تۆڕی چاو. لەناو خانە هەستیارەکان لەبەرئەوەی ڕەنگ هەیە، هەندێك لەو خانانە یارمەتی دیتن دەدەن لەکاتی چەو و هەندێکیشیان یارمەتی دیتنی ڕەنگەکان دەدەن.
دەماری بینای:

لەهەریەك لە چاوەكان دەمارێكی چاو بۆ دەماغ دەردەچێت، هەریەك لە هەردوو چاوەكان لە ڕوویێكەوە وێنەی جیاواز وەردەگرن، كاتێك ئەم وێنانە بەیەكەوە لەهەردوو چاو دەگەنە سەنتەری مێشك دەبنە هۆی دیتنی سێ لایی، ئەگەر هەر پێكهاتەیەكی چاو توشی گرفت و نەخۆشی ببێ ئیتر بەشێوەیەك كەم كوڕی دروست دەبێت لە بینین. بێگومان دەبێ لەكاتی هەر ئازارێكی چاو و كەم و كوڕیەك لە بینین پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ چونكە هەر نەخۆشیەك بەزووی فریای بكەوی چارەسەری ئاسان دەبێ.

دەبێ بزانین خۆ پاراستن باشترە لە چارەسەر: نرخ و بەهای ئەندامێكی لاشەی مرۆڤ بەراورد ناكرێت بە هەموو سامان و دەسەلاتی ئەم جیهانە چاو زۆر ناسكە دەبێ بیپارێزی لە گریانی زۆر و ئاگر و تیشكی ڕاستەوخۆی ڕۆژ و خوێندنەوەی بەر هەتاو و گلۆپی زۆر بەهێز و تەماشا كردنی تلفزیۆن و ئەتاری و كۆمپیوتەر بە بەردەوامی و تۆز و خۆڵ و دوكەڵ و ئارەقە وە برۆ كردنی ئافرەتان زۆر زیان دەگەیەنێت لەگەڵ ئەو ڕەنگانە كە لە ماددەی كیمیای دروست دەكرێن پێویستە خۆیان لێ بپارێزن. ئەوانە بە سودن بۆ بینین و نەخۆشیەكانی چاو:

بادام	ترێ	گێزەر	هێل	بەیبون	ئۆكالیبتۆس
باینجان	بەهێ	پاقلە	كاهوو	هێرۆ	تۆو كەتان
توور	پیاز	خورما	سێوەڕە	ڕازیانە	گیا كلكە ئەسپ
زیرە	زرشك	سیر	خۆخ	مەعدەنوس	شەربەتی وەنەوشە
شێلم	عەناب	مێكوك	كل	صەبر زەرد	گوێز هندی
هەرمێ	تەماتە	تاڵیشكە	شیر	گیا مارە	نەبات بەبادامی سپی كراو شەوانە
هەنگوین	توتیا	میخەك	سێو	ئاوی لیمۆ	مرەبای هەلیلە

ئاوی چاو و تەراخوما و سوور هەڵگەڕان (اب ریزی و تراخوما)، (احتقان او احمرار العین و لتراخوما) (Trachoma)

بێژان	پرپرە	ئاس	کدوو	تاڵیشکە	ئاوی پیازی سپی
ترێ	پیاز	پەتاتە	مامیران	گوڵە باغ	هەمیشە بەهار
تەماتە	جاترە	دڕوو	تەمر هندی	ڕێواس	کلۆکە بۆگەنە
ماش	زەعفەران	مەرزنجۆش	چاو ڕوونە	سیری زەرد	بادام بە نەبات
شاتەڕە	شێلم	گەزگەزکە	بەیبون	گوڵە گەنم	زەیتون و زەیتەکەی
گژنیژ	گێزەر	گرچەك	گوڵە هێرۆ	گەڵای لۆبیا	ئاوی دوومەڵان

ژانە سەر بەگشتی (سردرد) (الصداع او الام الراس) (Headache)

ژانە سەر بۆخۆی نەخۆشیەك نیە هەچەندە بەربلاوترین کێشەی مرۆڤ سەر ئێشەیە. بێگومان ژانەسەر بەهۆی هەوکردنێك یان بەرکەوتنێك یان هۆکاری تێکچوونی دەزگای هەرس یاخود گەرماو و سەرما و بۆنی توند و خەم و بیرکردنەوەی زۆر هتد.....، ئەم جۆرە ژانە سەرە بەنەمانی هۆکارەکە ئەویش نامێنێ. بەڵام هەندێ ژانەسەر کاتیە و هەر خۆی چاك دەبێت یان بەئازار شکێنێ ئازارەکە کەم دەبێتەوە. تەنها کە یەکێك لەو نیشانانەت بینی ئەوا پێویستە بەزوترین کات سەردانی پزیشك بکەیت، ئەگەر ژانە سەر گەورەبوونی قورگی لەگەڵدا بێت وەیاخود ژانەسەر سەرگێژ خواردنی لەگەڵدا بو مەترسی زۆرە، وەیان کە تووشی ژانە سەرێکی لەناکاو و سەخت بوویت وەك باوە دەڵێن سەرم بریسکەی کرد، یان کە ژانە سەرەکە لەرز و تا و ئارەقەکردنی زۆر و مل ڕەقبوون و سور هەڵگەڕان و ناهاوسەنگی و سڕبوون و بەگران قسە کردن و گوێ تەپ بوونی لەگەڵدا بوو. کە ژانەسەرەکە زۆر سەخت بوو وەدوای هەوکردنی زۆری گەر و ڕووبدات.

ژانەسەر دوای بەرکەوتنی کەللەی سەر بەشێك یان بەربونەوە ڕوویدات و کات لەدوای کات زیاتر بوو. کە ژانە سەر سوربوونەوەی چاوی لەگەڵدا بوو. ئەگەر بەردەوام بوو چەند ڕۆژێك و ئازارەکەی زیاتر بوو. لەوبارانەدا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

بۆ ژانەسەر ئەوانە باشن

خۆخ	کەلەم	بەهێ	گوڵە بەڕۆژە	سونبولی جوان
قاوە	بەیبون	بادام	تاڵیشکە	سرکە و زەیتی زەیتون
کدوو	جۆ	گێزەر	میخەك	شاڕیحانە، گیا ژانوب
نۆك	زەیتون	ڕیحانە	زەعفەران	پونگ و ئاوەکەی
بەهێ	پیاز	تووس	چای کێویلە	نەعنا و ئاوەکەی
سیر	ڕیحانە	هەنجیر	گوڵی زمانەگا	لیمۆ و ئاولیمۆ
ڕەشکە	پەتاتە	مێکوك	سەر شۆڕین	شەربەتی نارنج
ماش	خاکشیر	کوزەڵە	سپیەناغ	گەڵای گوێزی تازە و خەنە لە سەر بدرێ بە ڕێژەی (١ – ٢) کاتژمێر

(گیا جلگرە (٣٠) گرام + گیا کلکە ڕێوی (٤٠) گرام + ڕەشە ڕیحانە (٤٠) گرام) دوای ورد کردن و لێکدان پڕی کەوچکێ لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە بۆ ژانە سەر و دەمار و فێ و گەشکە و تەشەنوج و کەم خوێنی و گورچیلە بەکار دێت. یان (گوڵی گاوزبان + زەنجەبیل + گوڵی سور + لیمۆی وشك + وەنەوشە) هەریەکەی (٢٠) گرام لەگەڵ (٥) گرام زەعفەران تێکەڵ بە یەك بکرێن و بکرێتە پۆدر و ڕۆژی دووجار هەرجارەی یەك کەوچك بخورێت.

ژانە سەرێ کە لە زۆری خوێنەوە بێت (سردردی کە در اثری زیاد شدن خون باشد)، (الصداع الناتج من زيادة نسبة الدم)

دەبێ گەدەی بە خواردنی ئالوبالو و تەمرهندی و مەعجونی وشتر خۆرکە نەرم بکات و خواردنە نەرمەکانی وەك سپیەناغ بە ترش و کدوو و ماش و پرپرە و ئاشی جۆ بە سرکە و هەناری ترش و ئاوی بەرسیلە و ئەوانەی کەلەگەڵ مەزاجی رێکن، وە هەروەها ئارەقی پەلکە بی و سرکە سەری پێ چەور بکات، وە خواردنی سوك و سەوزەو میوەی بۆ باشە.

ژانە سەرێ کە لە هۆی زیاد بونی صفراوە بێت (سردردی کە در اثری صفرا باشد)، (الصداع الناتج من زيادة الصفرا)

دەبێ گەدەی نەرم راگرێ بەهۆی خواردنە نەرمەکانەوە و ئەوانەی بۆ باشن:

سۆی گەنم، گوڵە هێرۆ، وەنەوشە، شوتی، کاهوو، لیمۆی شیرین، عەناب، ئاشی سپیەناغ بە گژنیژ، نیسك بە فرۆجاو، ئاوی بەرسیلە، ئاوی لیمۆ و هەنار و تەمرهندی و ئالوبالو و هەڵوجەی سەوز و بەهێی برژاو یان کولاو هەرخواردنێ کە مەزاج ساردوو تەڕبێت بۆی باشە ئەوەی گەرم و وشك بێت خرابە. یان ئەم تێکەڵە (بەیبون + گوڵی سوور + نەعناع) بەیەکەوە دەم دەکرێن و دەخورێتەوە.

ژانەسەرێ کە بەهۆی زیاد بونی بەڵغەمەوەبێ(سردردی کە در اثری زیادی خلط سینە باشد)، (الصداع الناتج من زيادة البلغم)

دەبێ پارێز بکات لە سارد و تەڕەکانی وەکو ماست و دۆ و خەیار و شوتی و برنج و کاهوو و تەماتە و وێنەی ئەوانە.

ئەوانەشی بۆ باشن (نۆکاو و مریشکی ماڵی و کەو و سوێسکە و گۆشتاوی ئەوانە بە دارچین و زیرە و بیبەری سەوزەوە بخورێن، وە ئەنیسۆن و مەستەکی و گوڵ بە

هەنگوین بەسودن. وە هەر دوو کاتژمێر جارێك پەرداخێك شەربەتی هەنگوین بخواتەوە، بە ئاوی نەعناع لوتی چەور بکات هەردوو کاتژمێر جارێك.

ژانە سەر کە لە زۆری سودا وە بێت (سردردی کە در اثری سودا باشد)، (الصداع الناتج من زيادة السوداء)

حەسانەوە و پاڵ کەوتن لەسەر کەلەکەی چەپ وە ئارامی دەرونی و بیرکردنەوەی باش بەسودن لەگەڵ ئەو خواردنانە: نۆکاو و گۆشتاوی مریشکی ماڵی و هیلکەی دەڵەمە و مرەبای بەهێ و بەهار نارنج.

ژانە سەرێ کە لە هۆی سەرماوە پەیدا بوبێ (سردردی کە سببش سرمای زیاد باشد)، (الصداع الناتج من البرد)

ئەوانەی بۆ باشن: پارێز لە سەرما و تەڕی وە خواردنی گۆشتی مریشکی ماڵی و کەو و نۆکاو کە دار چین و زیرە و چاشنی تێ بکرێ.

ژانە سەرێ کە هۆیەکەی با کردن بێ (سردردی کە سببش نفخ معیدە باشد)، (الصداع الناتج من انتفاخ البطن —الغازات-)

دەبێ پارێز لەوانە بکات کە با لەزگن وەکو باینجان و لۆبیا و نیسك و کەلەم و توور گەدەی بە نەرم کەرەوەکان ساف بکات وە خواردنە نەرم مەزاجەکان بخوات و ڕازیانە و ئەنیسۆن و گژنیژ و با دەرکەرەکانی تر بەکاربێنێت.

ژانە سەرێ کە بەهۆی کاری جنسی و لاوازی ئەعصابەوە بێ (سردردی کە سببش کاری جنس و ضعف اعصاب باشد)، (الصداع الناتج من ضعف الاعصاب او من العملیة الجنسیة)

نابێ جووت بوون ئەنجام بدات تاوەکو بە تەواوی ئارەزوو و ئامادەی پەیدا دەبێ وە مێشك و دڵی ئاسودەبێ جا ئەو کارە بکات، وە ئەوانە بخوات کەوا مێشك و دڵ و جەرگ و گورچیلە بەهێز دەکەن، عصارەی تۆو کاڵەك و تۆو کدووی کوتراو وە فستەق و بندوق و مریشکی ماڵی و شیری مانگا و چەور کردنی کونە لوت بە ڕۆنی وەنەوشە، حەمام کردن بەئاوی شلەتێن بەسودن.

ژانە سەرێ کە بەهۆی گەرماوە بێ(سردردی کە در اثر دمای زیاد باشد، الصداع الناتج من زیادة درجة الحرارة الجو)

دەبێ لە هەوای فێنك دابنیشێ و بە ئاوی فێنك سەری بشوات وە خواردنە مەزاج ساردەکان بخوات وە خواردنەوەی ئاو لیمۆ و ڕێواس و سرکە و دۆ و ماستاو و ئەوانەی هاو شێوەیان باشن.

ژانە سەرێ کە بەهۆی لێدانەوە بێ (سردردی کە در اثر ضربة خوردگی باشد)، (الصداع الناتج من الضرب)

گیای شاپنگ (٣) گرام لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین لێك بدە وەك چوکلێتی لێ بکە و لەناو دەم ڕای بگرە تاوەکو خۆی تەواو دەبێ ڕۆژێ سێ جار، ئاردی جۆ بە ئاوی پنگ بشێلە و لەسەری بنێ، خواردنەوەی چایی زەعفەران و گوڵی زمانەگا، گژنیژ و ئەنیسۆن و ڕازیانە و نەبات هەریەکەی بەشێك دوای هارین و لێك دان سێ ژەمە کەوچکێکی لێ دەخورێ.

شەقە سەر، ژانە سەری میگرن واتە لایەکی سەر

(میگرن)، (الشقیقة) (Migraine)

ئەم جۆرە ژانە سەرە کەلایەکی سەر دەگرێتەوە لە جیهاندا بەربڵاوە (١٧٪) ژنان و (٦٪) پیاوان تووشی دەبن، لەهەندێ کەسدا ئەم ژانەسەرە سەختە و هەندێ لەو نیشانانەی لەگەڵدا دەبینرێ وەك:

- پێش چاو سپی بوون.
- هەستکردن بەجوڵەی وردی لولەی خوێن لە لاق و پێیەکاندا.
- هێڵنج و رشانەوە لەهەندێ کەسدا.
- زۆر هەستیاری بۆ ڕووناکی و دەنگە دەنگ.

ئازاری نەخۆشی شەقە سەر لەوانەیە چەند کاتژمێرێك یان چەند ڕۆژێك بخایەنێت و دوای ماوەیەك چاکبوون دووبارە سەر هەڵدەداتە، واتە تا ئێستا بەتەواوی چارەسەری نیە بەڵام ئازار کەمکردنەوەی هەیە. وە لەهەندێ کەسدا هەردوو لای سەر دەگرێتەوە، لەکاتی توشبوون بەم ئازارە هەست بە لێدانی دەمارەکانی سەر دەکرێ لەهەردوولا، وە ئازارەکە بە کارکردن و بە جووڵانەوە زیاتر دەبێت، وە ئەگەر دەرمان بەکار نەیەت لەوانەیە لە چوار کاتژمێرەوە درێژ ببێتەوە بۆ سێ ڕۆژ ئەم ئازارە لەهەموو کەسێکدا وەك یەك نیە، ئەم نەخۆشیە لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات بەڵام لە پیراندا درەنگتر دەگەڕێتەوە و هێواشتر دەبێت.

هۆی دروست بوونی ژانی لاسەر:

زۆرێك لە لێکۆڵەرەوان پێیان وایە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەبوونی کێشە لە مێشك و دەمار.

ئەمانە زیاتر شەقە سەر دەوروژێنن:

١. گۆڕانی هۆرمۆنی لەجەستە.
٢. هەندێ خۆراك وەك پەنیر و چکولات و خۆراکی هەڵگیراوی ناو قتو.
٣. هەندێ خواردنەوە وەك کهول و کافایین.
٤. فشاری دەرونی و ماندویەتی زۆر.

٥. ڕووناکی زۆر بە تین.
٦. کەم نوستن یان زۆر نوستن.
٧. کەش و هەوای زۆر سارد و زۆر گەرم و هەوای ئالۆدە و پڕ دووکەڵ.
٨. هەندێ جۆری دەرمان.
٩. هەندێ وەرزشی توند.
١٠. بۆماوەی هەندێ کات دەور دەبینێ.
١١. هەندێ ژن کاتی دوو گیانی توشی دەبن.

خۆپاراستن:

ئەگەر دەرمان بەکاربهێنرێ یان نا واباشە گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانەدا بکرێ و وەرزشی نەرم و کەمکردنەوەی فشاری دەرونی و خەوی مامناوەند و ئارام و شێلانی ماسولکەکان و ماساژدانیان و لەشوێنی ئارام و تاریك، وە پارچە بەفرێك یان پەڕۆیەك کە بەئاوی سارد تەڕبکرێ لەشوێنی ئازارەکە دابنرێ، وە ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن:

ئەوانە بەسودن: سەر شوشتن بە ئاوی شویت و خوێ، سەر چەور کردن بە زەعفەران و گولاو، چەور کردنی سەر بە ئاوی گژنیژ، خواردنی ڕیحانە و پنگ و شا ڕیحان و شا پنگ و گوڵە باغ و وەنەوشە و گیا پێ قەلە و کەنێرە و گژنیژ و بەیبون و گوێز و گەلای گوێز و کلۆکی نارنج و گوڵی خوناو. وە ئەم تێکەڵانە (گیا شاپنگ + گیا بنێشتە + مەرزنجۆش + وەنەوشە + جاترە + گوڵە باغ + گیا دایکە و باوکە) لە هەر یەکەی(١٠) گرام ورد دەکرێ و لێك دەدرێن و پرِی کەوچکێ دەم دەکرێت و سێ ژەمە پەرداخێك دەخورێتەوە. (گوڵە لاو لاوە + پەلکی هێرۆ + وەنەوشە + کاهوو + گوڵە باغ) بەیەکەوە بکوڵێ بۆ ماوەی (١٥) خولەك و بە ئاوەکەی سەر چەور دەکرێ ڕۆژێ چەند جارێك. (گیا بنێشتە (٢٥٠) گرام + جاترە (١٠٠) گرام + گیا کلکە ڕێوی (١٠٠) گرام) دوای هارِین و لێك دان پرِی کەوچکێ دەم دەکرێت و ڕۆژی سێ پەرداخ دەخورێتەوە کە بۆ جیوب و قورگ و بەڵغەم و دەنگ نوسان و گورچیلە باشە. یان

(زیره و ئەفتیمون و بادرنجبویه وبەیبون ومەرزنجۆش وئەفسەنتین) بەیەکەوە دەم دەگرێن بەرێژەی یەکسان بۆهەر ژەمێك یەك کەوچك لەو تێکەڵەیە بەکاردێ.

سەرگێژە بەگشتی (سرگیجە)، (الدوار او الدوخة)
(Vertigo, Dizziness)

ئەو تێکەڵەیە (بەیبون + سونبولی جوان + رەزماری + نعناع) هەریەکەی یەك بەش دوای ورد کردن و لێك دان پڕی کەوچکێ لە پەرداخێك ئاوی‌لەکوڵدا دەم دەکرێت و ئێوارە و بەیانیان کوپێك دەخورێتەوە. (شاپنگ + تۆو گژنیژ هەر یەکەی (٣) گرام لەگەڵ (٥) دەنکە بیبەری ڕەش) دەم دەکرێت و دوای نان دەخورێتەوە سێ ژەمە، تۆو گژنیژ + تۆو کولەکە + صمغ عربی) هەریەکەی (١٠) گرام وەك تێکەڵەکەی سەرەوە بەکاردێ.

سەر ئێشەی کۆن (سردردی درازمدت)،
(Chronic heal ache) (الصداع المزمن)

(٥) گرام شا پنگ دەم دەکرێ لە پەرداخێك ئاوی‌لەکوڵدا و ڕۆژێ سێ پەرداخ دەخورێتەوە بۆ ماوەی یەك مانگ، ڕەگی مێکوك و ڕازیانە و نەبات هەر یەکەی بەشێك دوای هاڕین و لێك دان ڕۆژێ سێ کەوچکی لێ دەخورێت بە کەوچکی زەلاتە.

سەرگێژە کە لە بۆن و دووکەڵ و گەرماوە بێ (سرگیجەی بوی بدو دود و حرارتی زیاد)، (الدوخة بسبب الروائع او الدخان او الحرارة)
(Dizziness)

دەبێ پارێز بکات لە (بۆن و دووکەڵ و گەرما)، و دەبێ خواردنی شلەمەنی و ترشی و سەوزە و میوە بخوات کە لەگەڵ مەزاجی دێنەوە وە هێور کەرەوەکانی مێشك و دڵ بەکار بێنێ وە مرەبای ئاملە و بەهی و گیا شەوەر (هەندەقۆ) و گژنیژ بەسودن،

ئارامی ئەعصاب (أرامش اعصاب)، (مهدئات الاعصاب)

مێشك بە بەرپرسی کۆنترۆڵکردنی چالاکیەکان و جوڵە خۆویست و خۆنەویستەکان و هەروەها لەرێگای دەزگای عەصابەوە مرۆڤ هەست بەشتەکان دەکات دابڕانی رۆیشتنی خوێن بۆ ئەو دەزگایە یەکێکە لە کێشەکان کەتوشی دەبێت، ئەگەر بۆماوەی دوو خولەك خوێن بۆ مێشك نەڕوات ئەوا دووچاری صەدمەی هەمیشەیی دەبێت لەمەوە دەردەکەوێت کە دەمارەکانی خوێن لە مێشکدا دەدڕێن یان دەتەقن لەمەشەوە جەڵتەی دەماغ دروست دەبێ وە کۆمەڵێك نەخۆشی تر لەو ئەنجامەوە روودەدەن. وەك هەوکردنی مێشك و بەشەکانی تری لەش و هەڵئاوسانی مێشك و غودە و .... بۆیە پێویستە ئاگامان لە مێشکمان بێت و سەلامەت و ئارام بێت و پێویستە لەسەرمان زۆر پارێزبکەین لەو شتانەی تێکدەرن وە زۆر گرنگی بدەین بەو شتانەی کە سود بەخشن بۆ مێشك. ئەمانەش هەندێ لەدەرمان و خۆراکی سروشتی سود بەخشت بۆ مێشك:

ئەو تێکەڵەیە (بەیبون و شا پنگ و نەعناع یەکەی بەشێك و ڕازیانە و گوڵ و گەڵای گیا پێ کەرە یەکەی سێ بەش و ڕیشەی سونبولی جوان دوو بەش) پێکەوە دەهاڕددرێن و سێ ژەمە کەوچکێکی لێ دەم دەکرێ و دوای نان دەخورێتەوە.

نەعناع و شا پنگ و سونبولی جوان بەیەکەوە دەم دەکرێن ڕۆژێ سێ جار پەرداخێك دەخورێتەوە و ئەوانەی ناو ئەم خشتەیەش بەسودن:

کاهوو	سێو	سپیەناغ	جۆ دووسەر	چا کێویلە
مۆز	سێوەرە	حلوا سوهان	مێکوك	گیا پێ چۆلەکە
بەیبون	شا پنگ	فستەق	نەعناع	گوڵی زمانەگا
کوشا	میخەك	زەعفەران	مەعدەنوس	لیمۆ و ئاو لیمۆ
گێزەر	کونجی	پرتەقاڵ	کشمیش	گوڵی نارنج
عەناب	خورما	شۆرینی لوت	پژمین	

بۆ بەهێزی ئەعصاب، (شەربەتی میخەك و بەهار نارنج + کولاندنی (ئالف پێچ (شێت گیر) و گولاڵەسورە و گوڵە هەنگ) بە یەك ئەندازە تێکەڵ دەکرێت و دەخورێتەوە.

بۆ ئازاری ئەعصاب، (مەرزنجۆش + کەرەوز + کاهو + بادام + گوێز + ترخون + کەلەم + جەعفەری + سنبلی جوان + زولفان + قەیتەران + وەنەوشە + هێرۆ + هەنجیر + ترێ).

بۆ بەهێز بوونی مێشك (تقویت مغز)، (زیادة القوی العقلیة) (Stamina)

بۆ بەهێز کردنی مێشك ئەو تێکەڵەیە: (گوڵی زمانەگا و گوڵە باغ و جاترە هەریەکەی(٣٠) گرام زەعفەران (٥) گرام) دوای هاڕین و لێکدان کەوچکێ لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت ڕۆژێ دووجار دەخورێتەوە، خواردنی (٥) گرام کوندر لە شەو و ڕۆژێکدا، خواردنەوەی ئاوی ترێ ڕۆژانە ١ — ٢ پەرداخ، خواردنەوەی چایەکی بەیبون لەگەڵ یەك چای ترش کە خۆی ترشە، پێش خەوتن (٥) غرام ڕازیانە دەم بکە و بی خۆرەوە، ماست و ماستاو، دەم کراوی پونگ، سیر، پیاز، بەهێ، خورما، پرتەقاڵ، مۆز، ماش، گندۆرە، کاهو، کوزەڵە، خەرتەلە، بۆنکردنی نێرگز، کولێرە بە کاخڵی و ڕەشکە و شملی، قەیتەران، دارچین، زەنجەبیل، بیبەر، وەنەوشە، سۆتکەو سێ دەنکە هێل بە نەباتەوە ڕۆژانە لە سێ کاتی جیاوازدا بیخوات، کەرەوز، بەڕوی برژاو ، سیواك کردن، دانیشتن لەگەڵ زانایان، خویندنەوە لەکاتی بێ دەنگی دنیا و هەوای ساف و پاکدا، دەدان شۆرین و خۆپاك ڕاگرتن و جل و بەرگی پاك و ژینگەی پاك.

(سنبلی جوان + شارێحانە + گوڵی گاوزبان + گیا سەودا + سەگە ترێ) هەموویان بە یەك ڕێژە تێکەڵ دەکرێن و رۆژانە بە کەوچکی مرەبا دوو جار دەخورێت.

هەوکردن و ورەمی پەردەی میشك (مننژیت)، (التهاب السعایاو التهاب الدماغ) (Meningitis)

بێگومان مێشك هەروەك هەموو ئەندامێکی تری لاشە توشی هەوکردن دەبێ بەلام بەرێژەی کەمتر، چونکە خوای گەورە پارێزەری بۆداناوە ئەویش پەردەی دەماغە یان ئەوشلەی دەوری مۆخی مێشکی داوە توشی هەوکردن دەبێ. زۆربەی توشبوونەکشی لەبلاوبونەوەی نەخۆشییە لێگیراوەکانە. ئەو ئاوسانەی کە لەئەنجامی هەوکردنی پەردەی دەماغەوە دروست دەبێت، چەند نیشانەیەکی لێدەکەوێتەوە بەگشتی بریتین لە ژانەسەر و تا و ڕەقبوونی مل، زۆربەی بارەکانی هەوکردنی پەردەی دەماغی لە ئەنجامی توشبوون بە ڤایرۆسەوە دەبێت. بەلام هەندێك جار لە ئەنجامی بەکتریا و کەڕووشەوە دەبێت، ئەگەر گومانت کرد کەخۆت یان یەکێك تووشی هەوکردنی پەردەی دەماغ بووە پێویستە بەزووی سەردانی پزیشکی پسپۆر بکرێ بۆ ڕێگا گرتن لە لێکەوتە خراپەکانی ئەم نەخۆشیە.

نیشانەکانی:

زۆر جار نیشانە زووەکانی ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نیشانەکانی هەلامەت تێکەڵ دەبن و جیا ناکرێنەوە، نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی دەماغ لەماوەی ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ ڕوودەدات

- تایەکی بەرز.
- ژانەسەرێکی توند.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- گێژبوون.
- گەشکە.
- خەواڵووی.
- ڕەقبوونی مل.
- هەستیاری بۆ ڕووناکی.
- لەدەستدانی ئارەزووی خواردن و خواردنەوە.

- سوور هەڵگەڕانی پێست لەهەندێ باردا.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە لە منداڵی ساوا:

- گریانی زۆر و بەردەوام.
- زۆر خەواڵووی و نالەباری و سستی.
- کەم خواردنی شیر.
- پفکردن خاڵێکی نەرم لەسەر ڕوی پێشەوەی سەر.
- ڕەقبوونی لاشە بەگشتی یان تەنها ملی.

هۆکارەکانی توشبوون بەو نەخۆشیە:

- توشبوون بە بەکتریا.
- توشبوون بە ڤایرۆس.
- توشبوون بەکەڕو.
- سەرما و ڕەشەبای توند و ساردی زستانی و مانەوە یان خەوتن لەسەر بەفر یان لەشوێنی زۆر سارد .

خۆپاراستن:

زۆربەی ئەو بەکتریا و ڤایرۆسانە کەدەبنە هۆی توشبوونی هەوکردنی پەردەی دەماغ لەڕێگەی پشمین و کۆکین و بەکارهێنانی خاولی و کەل و پەلی کەسی تووشبوە ڕودەدات بۆیە خۆپاراستن لەو شتانە دەبێتە پارێز لە تووش بوون بەو نەخۆشیە. هەروەها ڕەچاوکردنی ئەو خاڵانەی خوارەوە یارمەتی دەرە بۆ خۆپاراستن:

- شوشتنی دەستەکان بە سابوون لە پێش خواردن و دوای دەرچوون لە ئاودەست و دوای دەست دان لەهەرشتێکی پیس.
- لەکاتی کۆکین و پژمین دەم و لوت داپۆشرێ.
- ژنان لەکاتی دوو گیانی گرنگی تەواو بەخۆراك بدەن، بەتایبەت پەنیری کوردی نەخورێت و گۆشتیش باش بکوڵێنرێ.

خواردنی ڤیتامین (C)، وەنەوشە و جاترە و گوڵی زمانەگا و سیر و پیاز و چا کێویلە و هەنگوین و چای سەوز و زەعفەران و نەعناع و گوڵەباغ یەکەی نیو مثقاڵ لە ڕۆژێکدا بخوریتەوە وەك چا دەمی بکەیت وە دەتوانی هەمویان تێکەڵ بکەیت یان دوان و سێ یان بە تەنها دمیان بکەی، پەلکی سەوزی کەلەم واتە ئەوانەی لە سەرەوەن و هەتاو لێی داون چەند پەلکێ بە بێ وردکردن بە بێ ئاو تێکردن لەسەر ئاگری هیواش لەناو قاپلەمەیەك بەسەر داپۆشراوی جوان بکوڵێت بەس نەسوتێ دوای کەمێك گەرمی پێوە مابێ لە سەرتی ببەستە لە مل بە سەرەوە بە دەمو چاو و گوێ هەموی دا پۆشێ تا (٢) کاتژمێر.

هەوکردنی مێشکی منداڵ (ورم مغز بچه) (التهاب الدماغ في الاطفال) (Encephalitis)

بۆ منداڵ کیلۆ و نیوێك پیازی سپی یان لە ڕەندەی بدە یا خود بیکوتە و وەك مەلحەم بە ئەستوری لە هەردوو پێی بگرە تا ئەژنۆ دوای دوو کاتژمێر بە ئاوی شلەتێن بی شۆرەوە ڕۆژی دوو جار بۆی بەکاربێنە.

پاك کردنەوەی میشکی بۆ گەورە (انفصام الشخصية)

شا پنگ ورد بکریت و ڕۆژێ دوو جار کەوچکێ لەناو کەوچك و نیوێك هەنگوین بکە و بیخۆ، ڕیشەی ڕێواس و هلیلە کابولی و صبر و کارگی بەهاری هەموویان یەك ئەندازە ورد بکە و لێکی بدە و پڕی کەوچکێ لە پەرداخێك ئاوی‌لەکوڵدا دەم بکە و دوای سارد بونەوە بە هەنگوین شیرینی بکەو بیخۆرەوە ڕۆژێ دوو جار، ناوکی مێوژ دەربێنەو دەنکە بیبەری ڕەش لەجێی دانێ و بیخۆ ڕۆژانە (٣) دانە.

بەهێزبونی بیرو هۆش (تقویت حافظه)، (زيادة القدرة علي التركيز)

خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد بە هەنگوین، خواردنی ماست و شیر، خورما، لۆبیا، بادامی شیرن (١٠) دانە، بادامی تاڵ (٣) دانە هەموو ڕۆژێ بخوات، قەیسی شیرن،

سۆتکە، جاترە ورد بکە و لەگەڵ هەنگوین ڕۆژی دوو جار کەوچکێکی زەڵاتە جاترە و کەوچکێکی گەورە هنگوین، گیای زمانە چۆلەکە و پێ چۆلەکە، زنجەبیل، ڕازیانە، جاترە (٢٥) غرام لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێت (١٠) خولەك دوای ساردبونەوەی دەیپاڵێویت و لە شوشەی دەکەی و لە ڕۆژێکدا دەیخۆیتەوە کەی تینو بویت پەرداخێك بە کەمێ هەنگوین یان بە نەبات شیرینی بکەو بیخۆرەوە، خەرتەلی کوتراو ڕۆژێ یەك کەوچکی چا دەخۆی، گوڵ هەنگ ڕۆژێ یەك چا، شیری بزن بە شەکر، مۆز، مێوژ، گۆشتی پۆڕ و پەپو سلێمانە.

(شەربەتی مێخەك و بەهارنارنج + کوڵاندنی بادرنجبویە و دارچین و ڕیشەی ڕێواس و مەرزنجۆش) بە هەمان ڕێژە تێکەڵ بەیەك دەکرێن و یەك کەوچك دەخورێت.

بەهێزبونی شت وەرگرتن و لەبیرنەچونەوە (قوای حافضە و ادراك)

(زیادة القدرة علي الاستیحاب و تقویة الذاکرة)

بۆ ئەوانەی مەزاج ساردن و ناتوانن شت لەبەر بکەن:-

لەدوای هەر ژەمێك کەمێك کەوەر بخۆ یان تۆوەکەی بجو، گیا زمانە چۆلەکە و زەنجەبیل و ڕازیانە و هەلیلەی کابولی هەمووی ورد بکە و تێکەڵی بکە و بە نەبات شیرینی بکە و ڕۆژێ سێ جار بە کەوچکی چا لێی بخۆ، خواردنی زمانی پەپوسلێمانە (هد هد) بۆ ئەوانەی مەزاج ساردن و شتیان لەبیردەچێ، خواردنی ئەم مرەبایانە هەنجیر، شەقاقل، نارنج، گێزەر، بەهێ، وە سکنجبین لەگەڵ پیاز، خواردنی فرۆج و بارۆکە و گۆشتی بەرخ، خواردنی نۆك بە دارچین، وە خواردنی شتە مەزاج گەرمەکان وە نابێ خواردنی شتی مەزاج سارد بخوات و نابێ بە ئاوی سارد خۆی بشوات و نابێ سەری تەڕ بکات و بای لێبدات.

ئەوانەی مەزاج گەرمن و ناتوانن شت لەبەر بکەن

(برای مزاج گرم و کم ادراکی)، (للاشخاص ذوات الاستیعاب البطیء)

بەیانیان شەربەتی وەنەوشە و نیلوفەر بخواتەوە، دوو دڵۆپە ڕۆنی وەنەوشە لە لوتی بکات، گوڵە وەنەوشە و گوڵە هێرۆ دەم بکە و ڕۆژی (٣) فنجان بخواتەوە، خواردنی شیری مانگا و ماستی شیرین و گۆشتی فرۆج، خواردنی گازۆ و گژنیژ و خەیار و شوتی و کاهو و هەر شتێکی مەزاج سارد باشە، نیو کەوچك گیا قانگ کوتراو بە شەکر ڕۆژێ دوو جار، زەنجەبیل بە هەنگوین، پستەکەوە، کشمیش لە خورێنی، پارێز لەو شتانەی سروشت گەرمن، نابێ قەبز بێت و نابێ زۆر تورە ببێ و نابێ لە جێگای گەرم بێت وە مەزاجی نەرم ڕابگرێ.

کۆکە بە گشتی (سرفه)، (السعال) (Cough)

کۆکە پەرچە کردارێکە لەلایەن جەستەوە بۆ وەڵامدانەوەی هەر هۆکارێکی ئازاردەر لەگەرو و ڕێڕەوی هەناسە. لە ڕێگای کۆکەوە گەلێك تەنی ئازاردەر و زیان بەخش لە جەستە دەچنە دەرەوە. هەموو کەسێك جار و بار دەکۆکێت، ئەمەش شتێکی ئاساییە، بەڵام کۆکەیەك کە خوێن یان بەڵغەمی گەڵدابوو یان زیاتر لەچەند هەفتەیەکی خایەند لەم کاتەدا نیشانەی نەخۆشیە پێویستی بەپشکنین هەیە.

هۆکارەکانی دروست بوونی کۆکە:

١. هەوکردنی گیرفانە هەوایەکانی کەللەی سەر.

٢. تەنی هەستەوەر.

٣. بەرهەنگ (الربو).

٤. هەوکردنی بۆریچکەی هەناسە.

٥. هەڵامەت.

٦. نەخۆشی درێژخایەنی سیەکان.

٧. هەڵچوونی ناوەوەی گەدە بۆ سورێنچك.

٨. ئەنفلەوانزا.
٩. شێرپەنجەی سینگ.
١٠. سیل.
١١. هەوکردنی پەردەی سییەکان.
١٢. کۆکە ڕەشە.
١٣. هەوای ئالودە و تۆز و خۆڵ و هەندێ خواردن و خواردنەوە.

کەی و کام جۆر کۆکە جێگەی مەترسیە و پێویستی بە زوو چارەسەر کردن هەیە:

- هەرکاتێك ماوەی (١٠) ڕۆژ یان زیاتر لەسەر یەك کۆکەی هەبوو.
- پشوو سواری.
- بەڵغەمی خوێناوی لەگەڵ بوو.
- کە گرفتی قوتدانی خواردن و خواردنەوی لەگەڵ بوو.
- ڕەقبوونی مل.
- بەرز بونەوەی پلەی گەرمی لەشی لەگەڵ بوو.
- کە هەناسە نەما پێویستە زۆر خێرا ببرێتە لای پزیشك.
- کە ئەستوور بونی دەم و چاو و قورگ و گەردنی هەبوو پێویستە زۆر خێرا ببرێتە لای پزیشك.
- ڕەقبوونی مل بەتایبەت لەمنداڵ پێویستە زۆر زوو چارەسەر بکرێ.
- شینبونەوی لێو لەمنداڵ پێویستە زۆر خێرا پزیشك بیبینێ.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ کۆکە:

شا پنگ و زەنجەبیل و هەنار و هەنجیر و ترێ و ئۆکالیبتۆس و بادام و بادام زەمینی و بەڕو و بەهێ و پیاز و تۆو کەتان و تور و جۆ و تۆو گژنیژ و چا کێویلە و هێرۆ و خورما و ڕازیانە و زەردە چێوە و زعفەران و زوڵفان و زەیتون و ڕەشکە و سێو و سێوەڕە و شێلم و مێکوك و عەناب و قاوە و فندوق و کدو و کونجی و گازۆ و گوڵی زمانەگا و گوێز و نەعناع و خۆخ و گێزەر و یۆنجە و مەعدەنوس و سێوی کولاو و کلۆکی سێو و مرەبای شوتی و شیر و مەرزە.

(تۆلەکە و گوڵی هێرۆ و ڕیشەی هێرۆ و گوڵ پێ کەرە و گوڵ گا دەمە (ماهور) و جاترە و ئەنیسۆن لە هەر یەکەی بەشێك و ڕەگی مێکوك دووبەش) دوای هاڕین و لێکدان هەموو ژەمێك پڕی کەوچکێ دەم بکە و بیخۆرەوە. ڕۆژانە لەیەکێ لەو عرەقانە بخواتەوە (وەنەوشە + تۆلەکە + پنگ + تودرو + وشترخۆرکە + ڕازیانە + گوڵاڵە سورە) . وە ڕۆژی یەك کەوچکی چا تۆوی بالنگ لەیەك یەك پەرداخ شیری گەرم بخۆرەوە، وە ڕۆژانە یەك گرام ڕوبی مێکوك لە پیاڵەیەك ئاودا بخۆرەوە.

کۆکە ڕەشەو وشکە کۆکە (سیا سرفە)،
(السعال الدیکی) (Whooping cough)

بۆ کۆکە ڕەشە (٦) کەوچك لەو گیایانە (بابا ادم + بەیبون + وەنەوشە + قەیتەران + گوڵی تۆلەکە + زولفان + ڕەگی مێکوك + کەروێشکە) لە (٤) پەرداخ ئاودا تا (٣) خولەك بکوڵێ دوای نیو کاتژمێر بیپاڵێوە و هەرکات ویستت پەرداخێك بخۆرەوە.
بادام و زەیتی بادامی تاڵ و شیرین، سیر بە شیر، شەربەتی سێو، توری ڕەش، شیر و هەنگوین، گوێز، ئەو تێکەڵەیە: (تۆو کەتان و ڕازیانە و ڕازیانە وردە و جاترە هەر یەکەی بەشێك) دوای هاڕین و لێکدان پڕی کەوچکێك لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و ڕۆژێ دووجار دەخورێتەوە.
(گوڵ گادەمە (١٠) گرام + گوڵ پێ کەرە (١٠) گرام + جاترە (٢٠) گرام) وەك ئەم تێکەڵەی سەرەوە بەکار دێت. لە عرەقی گوڵاڵە سورە ڕۆژی کەوچکێ لە نیو پیاڵە ئاو بکە و بیخۆرەوە، وە ڕۆژی (٢ – ٤) فنجان لەو عرقانە بخۆرەوە (عرق هەزبە کێویلە + عرق جاترە + عرق کوزەڵە + عرق پنگ + عرق وشترخۆرکە + عرق ڕازیانە + عرق سیر)

بەڵغەم و خڵتی سینگ (خلت سینه)،
(البلغم او البصاق او التنغم) (Sputum)

هەنگوین لە خورێنی وە لە دوای نانیش کەوچکێك بخوات هەموو ژەمێ، تور و ئاوی تور، زەنجەبیل، هەنار، بندوق، کدوو و کولەکە، شوتی، گێزەر، گەزگەزکە، شیرخشت، خاکشیر، جۆ دووسەر، گێژە گیا، ئۆکالیبتۆس.

ئاوسانی سیەکان (ورم ریە)، (ذات الرئة) (Pneumonia)

سیەکان لەناو سینگدان پڕن لەهەوا، هەرکاتێك هەناسە دەدرێت سیەکان پڕدەبن لەهەوا وەکە هەناسە دەدرێتەوە سیەکان بەتاڵ دەبنەوە، مرۆڤ بەنزیکەی لەهەر خولەکێك (٢٠) جار هەناسە دەدەن، سیەکان وەك دوو ئەسفنج وان لەناو قەفەزەی سینگ، هەر یەك لە سیەکان دەکەونە لای ڕاست و چەپی بۆشای سینگ و دڵ دەکەوێتە نێوان سیەکان، دیوارەکانی بۆشای سینگ لەماسولکە و ئێسك پێکهاتووە. کاری هەوا لەناو تورەکە هەواییەکان بریتیە لە بەخشینی ئۆکسجین بەجەستە و وەرگرتنی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە جەستە، کە هەوا لەناو تورەکە هەواییەکان هەڵدەستێ بەناردنی ئۆکسجین بۆ خوێن لەڕێگەی لوولەکانی خوێن بۆ دڵ دەڕوات، ئۆکسجین لەگەڵ خۆراك کاردەکات بۆ دەستکەوتنی وزە بۆ جەستە. پاش ئەوەی ئۆکسجینی خوێن لەخانەکانی جەستە کەم دەبێتەوە ئەو کات دوانە ئۆکسیدی کاربۆن زیاد دەبێت کە پێویستە ئەم دوانە ئۆکسیدە فڕێ بدرێتە دەرەوەی جەستە بۆیە خوێن هەڵدەستێ بە هەلگرتنی ئەم پاشماوانە بۆ ناو سیەکان لەوێشەوە بۆ دەرەوە دەچێت لەڕێگای هەناسە دانەوە، بۆ پاراستنی سیەکان پێویستە دووربیت لە جگەرە و تۆز و دوکەڵ.

ئەمەش هەندێ دەرمانی سروشتین کەبەسودن بۆ ئاوسانی سیەکان:

گێژە گیا، هەناری پیشاو، ترێ، هەناری شیرین، باینجان، پرتەقاڵ، خاکشیر، هێرۆ، ڕیحانە، زەعفەران، زیرە سەوز، سێو، گوڵی زمانەگا، نەعناع، گیای پێ چۆلەکە، سوپی سیر، سپیەناغ، گژنیژ. ڕۆژی (٢ – ٣) جار عرقی وەنەوشە بخۆرەوە.

(تۆو کەتان دوو بەش و گەلای هێرۆ بەشێك و تۆڵەکە بەشێك و ڕەگی مێکوك بەشێك) هەمویان لێك دەدرێن و پڕی کەوچکێك دەم دەکرێت لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵ سێ ژەمە دەخورێتەوە.

(ڕازیانە وردە و ڕازیانە و گوڵە هێرۆ و گوڵە پێ کەرە و ڕەگی مێکوك لە هەر یەکەی بەشێك) دوای هاڕین و لێکدان کەوچکێك دەم دەکرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە دوای نان. دەبێ پارێز بکات لە دەرمانی ڕەوانکەر و ئاوی سارد و چەوری.

نەزگرە، بەرسرینچکە (سکسکە)، (الفواق العزقة او شهقة)

(Hiccup or Hiccough)

نزگرە بارێکی تایبەتە و زۆربەی جار هەر لەخۆیەوە دەوەستێت و پێویستی بەهیچ دەرمانێك نیە، هەندێ جاریش بەهۆی چەند نەخۆشیەکەوەیە بۆیە چەند سەعات یان چەند ڕۆژ بەردەوام دەبێت. بۆنەهێشتنی نەزگرە، ئەم چەند ڕێگایە هەیە:

١. بۆماوەیەك هەناسە ڕابگری و قسەنەکەی.

٢. قسە لەگەڵ ئەو کەسە بکرێ و سەرقاڵ بکرێ یان بترسێنرێ.

٣. پەرداخێك پڕبکە لەئاو و دەمت بخەرە سەر پەرداخەکە و خۆت بنوشتێنەوە بەسەر پەرداخەکەدا نەك پەرداخە بەری بۆ دەمت و بەم جۆرە هەوڵی خواردنەوەی ئاوەکە بدە.

ئاو نەعناع، سونبولی جوان، شملی، بندوق، فستەق، میخەك، بەهارنارنج.

هەوکردن یان خوێن بەربونی لوت (خون دماغ)

(Epistaxis _ Allergic rhinitis) (نزيف الانف، أو الرعاف)

ببەشی بۆنکردن لەناوەوەیە نەك لەلوتدا وە مرۆڤ دەتوانێ (١٠٠٠٠)بۆنی جیاواز دەستنیشان بکات، لوت کاریگەری ئەوەیە کە هەوا شێدار دەکات، هەوەها موەکانی لوتیش پالآوگەی هەوان کەنایەڵن تۆز و خۆڵ و هەندێ زیندەوەری زۆر ورد بچنە

ناو لوتەوە وە لوت کاریگەری لەسەر دەنگ زۆرە. وە بۆنکردن کاریگەری زۆرە لە هەستی تامکردندا. لوت چەندین خوێن بەر و خوێنهێنەری بچوکی تێدایە لەبەر ئەوەیە کە شتێکی بەرکەوێ زوو خوێنی لێدێ.

ئەگەر خوێن بەربوون زۆر بوو پێویستە بەپەلە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە بەلام ئەگەر خوێن بەربوونەکە کەم بوو بەم جۆرە چارەسەر دەکرێ:

١. بەدەست توند لوت بگرە.

٢. واباشە دابنیشی و سەر بۆ پشتەوە بنوشتێنیتەوە بۆماوەی (١٠) خولەك.

٣. دوای ئەوە کەم کەم فشاری سەر لوت لاببە.

٤. لەکاتێکدا کە سەرت بۆ پشتەوەیە لوت تەڕدەکرێ بەگازێکی پاکژکەرەوە یان بەئاوی نەعنا یان ئاوی بەرسیلە و لیمۆ یان کە هیچیان نەبوو بەئاوی زۆر سارد.

٥. پاش چوار کاتژمێر ئینجا بەلۆکە و بەشتی زۆر نەرم لوت پاك بکاتەوە.

بەلام جگەلە خوێن بەربوونی ئاسای و سووك و بەرکەوتن و هەوکردن و گرفتی تری لوت زۆرە چونکە لوت هەستیارە. هەر لە پێنج کەس کەسێك لوتی هەستیارە بە تۆز یان گەرما یان هەندێ بۆن یان گەرما و سەرما و تەپ و تۆز و هەندێ وەرزی ساڵ، بەلام هەندێك هەستیاری درێژخایەنە و هەندێکیان کاتی و وەرزین.

گۆشتی زیادەی ناو لوت لەسەر دەمارەکان دروست دەبێ زۆرتر لەو کەسانەی کە زۆر توشی نەخۆشی (سینۆزیت) یان (دڕینیت) دەبن ئەم گۆشتە زیادەیان توش دەبێ بەلام ئەگەر بەزووی هەستی پێبکرێ لەوانەیە دەرمان بکرێ بەلام کە گەورە بوو تەنها نەشتەرگەری چارەسەریەتی.

ئەم شتانەی خوارەوە بەسودن بۆ خوێن بەربوونی لوت:

پیاز، بەڕوو، زیرەی سەوز، ئاو لیمۆ، گیا پێ چۆلەکە، ئاوی بەرسیلە لە لوت بکات، ئاوی پیاز و ئاوی نەعناع و ئاو لیمۆ تێکەڵ بکا و چەند دلۆپێ لە لوت بکات، پۆدری ڕەگی مێکوك هەڵمژێت.

هەوكردنی گیرفانەكانی لوت (التهاب الجیوب) (Sinusitis)

لەهەوكردنی كاتی گیرفانەكانی دەوروبەری ڕێڕەوی لوت هەودەكەن و ئەستور دەبن ئەمە كار دەكاتە سەر دەرچونی ئەو لینجییەی كە دروستی دەكەن. لەكاتی هەوكردنی كاتی گیرفانەكانی لوت هەناسەدان گران دەبێت و دەوروبەری چاوەكان و ڕووخسار ئەستور دەبێت و لەوانەیە ئازاری دەم و چاو و كەلەی سەری لەگەڵدا بێ. زۆر جار هەوكردنی گیرفانە هەواییەكان لە ئەنجامی هەڵامەت دروست دەبێ، بەڵام دەكرێ هۆكارەكەی بەكتریا بێت یان كەروو یان هەستیاری بێت. چارەسەریشی دەوەستێتە سەر هۆكارەكەی.

نیشانەكانی:

١. دەرچونی كێم و شلە لە لووت یان چونە خوارەوەی لە پشتەوە بۆناو گەروو.
٢. گیرانی ڕێڕەوی لووت.
٣. ئازار و ئەستوربوونی دەم و چاو و ناوچەوان.
٤. ئازاری ددانەكانی بەشی سەرەوەی چەناگە.
٥. كەمبونەوەی هەستی بۆنكردن.
٦. كۆكە.
٧. ئازار لەگوێكاندا كە درێژخایەن بوو.
٨. ئازار لە گەرو.
٩. شەكەتی و بێ حاڵی.
١٠. تا و هێڵنج هاتن.

پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ كە نیشانەكانی لێدەركەوت یاخود كە بۆماوەیی ئەم خێزانە هەیبوو.

ئەگەر چارەسەر نەكرێت و پشت گوێ بخرێ لەوانەیە ببێتە هۆی هەوكردنی پەردەی‌دەماغ و كێشەی بینین و هەوكردنی گوێ وە ئەو كەسانەی ڕەبۆیان هەیە خراپتری بكات، یان ئازاری دەوری چاوەكان و خێل بوون و گێژبوون و ئەستووربوونی ناوچەوان.

بۆ خۆپاراستن واباشە پارێز بكرێ لە سەرمای توند و تۆز و جگەرە كێشان و خۆپاراستن لە هەلامەت و حەساسیەت چونكە ئەمانە هۆكاری توشبوونن.
وەچەند دەرمانی سروشتی هەن كە بۆ ئەم نەخۆشیە بەسودن وەك ڕەشكە لەناو سركەی ترێدا بخوسێ وەكو قەترە بەكاربێ.

پاك كردنەوەی خوێن(تصفیەی خون)، (تصفیة الدم)

ئەم دەرمانە سروشتیانە خوێن پاك دەكەنەوە:

دڕوو و تو دڕك، ڕیواس، سیر، شاتەڕە، كاهوو، كەلەم، گەزگەزكە، مامیران، وەنەوشە، قەیسی، تور، مەعدەنوس، كەرەوز. پێستی هەلیلەی زەرد لەگەڵ نەبات ڕۆژی جارێك یەك كەوچكی چا. (گوڵەهەنگ + بێژان + نەعناع + وەنەوشە) لە دوای هاڕین و لێكدان یەك كەوچكی مڕەبا دەم دەكرێت ڕۆژی دوو جار. وە هەروەها (سەنا + بێژان + بەیبوون + شیرماڵ) یەك كەوچك دەم دەكرێت و ڕۆژی یەك جار دەخورێتەوە. وە بۆ پاك كردنەوەی خوێن یەكێ لەو عرقیانە (٢ -٤) فنجان ڕۆژانە بخواتەوە (عرق ڕەكێشە، عرق وەنەوشە سێ ڕەنگ، عرق بێژان، عرق كوزەڵە، عرق جۆبەستە، عرق وسترخۆركە، عرق شاترە، عرق قازیاخە، عرق كاسنی، عرق كەرەوز، عرق نعناع، عرق زمانەگا، عرق گەزگەزكە) یان دەم ركاوی تۆو كاڵەك و تۆو كاهو و تۆو پرپرە و تۆو خەیار و ڕیشەی ترشەكە ڕیشەی بابە ادم، گوڵی هەمیشە بەهار.

خوێن بەربوون (خون ریزی)، (النزیف)
(Hemorrhage bleeding)

زۆربەی خەڵکی جار و بارە خوێنی لووتیان بەردەبێت کە بریتیە لە دەرچوونی خوێن لە ناوەوەی کونی لوت چونکە پەردەیەکی تاڕادەیەك ناسکە و گونجاووە بۆ خوێن لێ هاتن.

هۆکارەکانی:

لەناوپۆشی ناوەوەی لووت مولوولەی خوێنی ورد هەیە ئەم مولوولانە زۆر ناسکن زوو برینـدار دەبـن و توشـی خـوێن بـەربون دەبـن. دوو هۆکـاری زۆر بـاو هەیـە یەکێکیان پەنجە کـردن بـەناو لوتـا بەتایبـەت کە سێك نینیـۆکی درێـژبێت زۆرتـر ئەگـەری خـوێن بـەربوونی هەیـە، دووەم هۆکـاری وشـك بـوونی نـاو لـووت و ئـەو ناوپۆشەکەی کەلەبەر وشکی درز دەبات، خوێن بـەربوونی لووت زیاتر لـەناو بـڕی هـەردوو کـونی نـاوەوەی لـووت ڕودەدات بـەڵام دەکرێت لەبەشـە قوڵـەکانی نـاوەوەی لووت ڕوبدات هەرچـەندە زۆر باونیـە. خوێن بـەربوونی نـاوەوەی لـووت لەئـەنجامی ڕەقبوون و پف کردنـی خوێنبـەرەکان سـەرهەڵدەدات و بەگشتی لـەخۆوە ڕوودەدەن وەستاندنیشی ئاسـان نیـە. بـەڵام ئـەو جۆرەی کە بـەهۆی وشـکی ناوپۆشـی لووتـەوە دروست دەبێ ئەوا بەچەورکردنی ڕۆژانە (٢- ٣) جار چارەسەر دەبێ.

کاتێك خوێن بەربون ڕوودەدات پێویستە بـەڕێکی دابنیشی و سـەرت لار کەیـەوە بـۆ دواوە و بەدوو پەنجە لووتت بگرە و بەنەرمی بیگوشە بۆماوەی پێنج خولەك، ئینجا بەهێواشی و کەم کەم پەنجەکانت شل بکەوە وە هەر بەدانیشتوی بمێنـەوە بۆمـاوەی نیـو کاتـژمێر. ئەگـەر بکـرێ پارچـە سـەهۆڵێکی بچـوك لەسـەر ناوچـەوانت دابنێـی بۆمـاوەی چـەند خولـەکێك. دوای وەسـتانی خـوێن بـەربوون واباشـە تـا چـەند کاتژمێرێك خۆت نەنوشـتێنیەوە بـەرە و دەم و لـەو ماوەیـەدا سـەرت لەئاسـتی دڵت هەر بەرزتر بێ بۆئەوەی دووبارە نەبێتەوە.

چ کاتێکی خوێن بەرەبوونی لووت پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکرێ:

١. هەرکات بەسەختی خوێن بەربوون ڕویدا و لە (٢٠) خولەك زیاتری خایەند.

٢. کەبەهۆی بەربونەوە یان بەرکەوتنی شتێك بەلووت ڕویدا.

٣. کاریگەری هەبوو لەسەر هەناسەدان.

٤. ئەگەر زوو زوو توشی خوێن بەربوون دەبیت.

بۆ ئەوانەی توشی خوێن بەربوون دەبن ئەوانە بەسودن:

شوتی	ئاوی لیمۆ	یۆنجە	بەڕوی برژاو	نەعنا و ئاوەکەی
پونگ	گوێز هندی	مۆز	گوڵە هێرۆ	تاڵیشکە
بندوق	گوێزی برژاو	کدوو	گەزگەزکە	نیسك
سیر	زیرەی سەوز	زەعفەران	زرشك	ڕازیانە
هەرمێ	گەنمە شامی	چا کێویلە	گیا کلکە ئەسپ	تۆو کەتان
بەهێ	ترێ	هەنجیر	هەنار	گوڵە بەڕۆژە
ئاس	بی	سماق	تۆڵەکە	زەردە چێوە
کەرەوز	گێلاخە	کارگ	قەیسی	ئۆکالیبتۆس

سینگ ئێشان (سینه پهلو)، (آلام تحت الصدر) (Hypo)

دەبێ پارێز بکات لەئەوانە: ئاو و خواردنەوە ساردەکان و هەوای سارد و ماندوبون و کاری زۆر و تۆز و خۆڵ و دەنگ هەڵبڕینی زۆر، ئەو خواردنانەش باشن:

ئاشی جۆ و گەنم بە کەشك و سپیەناغ و گژنیژ و نیسك، ئاوی خەیار و تۆوی خەیار و ئاوی شوتی، ئاوی کدوو بە سکنجبین، ئاوی لیمۆی شیرین، گیا هەوێدار ، ترێ، فلوس، ئاو لیمۆ، پیاز بە ئاو لیمۆ، شەربەتی وەنەوشە، شەربەتی نیلوفەر. عرەقی زیرە و گوڵە هەنگ و گیا پشیلە بەسودن بۆ سینگ ئێشان.

هەناسە سواری (اسم – تنگە نفسی)، (ضیق التنفس) (Shortness of breath)

پشو سواری نیشانەیە بۆ زۆرێك لە نەخۆشیەكان بۆیە پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ و دەست نیشانی نەخۆشیەكە و هۆكارەكان بكرێ بۆ چارەسەركردنی.

هۆكارەكانی هەناسە تەنگی:

١. نەخۆشی بەرهەنگ (الربو).
٢. هەوكردنی بۆری هەناسە.
٣. هەوكردنی پەردەی سیەكان.
٤. سیل.
٥. هەوكردنی گیرفانە هەوایەكانی كەللەی سەر.
٦. نەخۆشیەكانی دڵ.
٧. كەم خوێنی.
٨. دڵە ڕاوكێ.
٩. قەڵەوی.
١٠. شێرپەنجەی سیەكان.
١١. كاردانەوەی هەستیاری بۆ خۆراك.
١٢. ئاو بەند بوونی سیەكان.
١٣. بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی سیەكان.

پێویستە لەم بارانەدا سەردانی پزیشك بكرێ:

١. لەكاتی توشبوون بەپشو سواری كت و پڕ.
٢. كە توشی تەنگە نەفەسی ببی بە ماندوو بونێكی زۆر كەم یان لەكاتی پشوشدا هەر توش ببی.
٣. لەكاتی خەوتندا هەناسەت تەنگ ببێ یان بەهۆیەوە خەوت لێنەكەوێ.
٤. لەرز و تا لەگەڵ هەناسە تەنگیدا بوو.
٥. كە هەناسە تەنگیەكە ئازاری سینگی لەگەڵدابوو.

بۆ پێشگیری لەخراپتر بوونی نەفەس تەنگی:

- نابێ جگەرە و دوکەڵ بکێشرێت و نابێ لەو ژوورە دابنیشی کە جگەرەی لێ دەکێشرێ.
- وەرزشکردنێکی رێك و بەردەوام لەسەر بەرنامەی پزیشك.

ئەو دەرمانە سروشتی و سەوزە و میوانە بەسودن بۆ هەناسە تەنگی:

بادامی تاڵ (٣)دانە لەگەڵ پەرداخێك شیر یان کەوچکی چا لە زەیتی بادام تاڵ رۆژی جارێك یان دوو جار بخورێتەوە.

هەنجیر	بادام	بەرو	بەهێ	گەز کەسکە	سپیەناغی کولاو
چا کێویلە	صبر زرد	سیر	سێو	مامیران	سونبولی جوان
مێکوك	عەناب	کاهو	نەعنا	قاوە	گیا پێ چۆلەکە
گژنیژ	میخەك	گیا شیر	پیاز	گێزەر	مەعدەنوس بە شیر
کەنگر	رازیانە	شاپنگ	مەعدەنوس	ئاوی گێزەر	زەیتی تۆو کەتان
زلفان	هەنار	زەنجەبیل	رەشکە		گیا کلکە ئەسپ

سەرما بردن (سرما زدگی)، (قرصة البرد)

سەرما لێدان بەپێی پلەی توندیەکەی دەگۆرێت و کاریگەریەی دەردەکەوێت، ئەگەر سەرمای زۆر سەخت لێت بدات و ببێتە هۆی بەستنی خوێن لەدەمارەکاندا دەبێتە هۆی دابرانی خوێن بەر و خوێن هێنەرەکان. کە مەترسی دروست دەکات لەسەر لووت و سەری پەنجەکان و گوێ و سەری چوکی پیاوان بەتایبەت کە تەرببێ و ببەستێ......

بۆ روو بەرووبونەوەی ئەم بارە:

١. توشبوەکە دەخرێتە ناو جێگە و پێخەفی گەرم نەك بەر ئاگر.

٢. شوێنێك كه سەهۆڵی پێومبێ یان بەستبی دەخرێته ناو ئاوێكی شلەتێن كـه نـابێ پلەی گەرمی ئەو ئاوه له (٤٠) پله زیاتر بێت.

٣. جووڵـه و پەسـتان و ماسـاژدانی شـوێنی تووشـبوو پەسـەند نیـه تـا دوای تـەواو خاوبونەوەی جەستە.

٤. خواردنی خورما یان هەنگوین یان دۆشاو وەك شەربەت پێی بدرێ بەسودە.

بەڵام ئەگەر سـەرما بوونەکـه نەگەیشـتبۆ ڕادەی بەسـتن تـەنها بەداپۆشـینی دێتـەوه دۆخی ئاسایی.

ئەوانه بەسودن بۆ سەرما بردن:

هەڵمـژینی هـەڵمی ئـاو كـه چـەند پەلكـه ئۆكـالیبتۆس لـەناویا بكوڵێـت، شـا پـنگ و ئۆكـالیبتۆس و مـەرزنجۆش هـەر سـێ لێـك بـده و لـه نـاو لیترێـك ئـاودا بكـوڵێ و نەخۆشوكه قوماشێك بەسەر سەریا بدات و هەڵمەكەی هەڵمژێ بۆ ماوەی دەخولەك.

ئەوانەش بەسودن:

گوڵه بەڕۆژه	گێژه گیا	ئۆكالیبتۆس	ترێ	هەنار
پرتەقاڵ	گیا هەوێدار	چونه ناو ئاوی شلەتێن	دارچین	هێرۆ
چا كێویله	زەعفەران	زمنجەبیل	زەیتون	زوڵفان، زوفا
سێومرە	سێو	تەوقه گوڵ	سیر	شویت
شێلم	گوڵی زمانەگا	سندی	گژنیژ	خۆخ
نەعناع	ئاو لیمۆ	هەنگوین به لیمۆ	هەنجیر	بەڕوو
گوێز	خۆداپۆشین	دۆشاوی ترێ به ڕۆن	دار ئاس	لیمۆ

وه ئەم تێكەڵەیه (هێرۆ + ومنەوشه + گوڵاڵـه سوره + شـێلم + دەنكه بـەهێ + تـۆوی ڕەكێشه، دەنكی ڕەكێشه). وه بۆ ساردی دەست و پێ (مـەرزنجۆش + قـژی كەنیشـك + ڕازیانه + پێستی بی + عەناب + ریشەی تاڵیشكه) هـەموویان بـه یـەك ئەنـدازه لێـك دەدرێن و به كەچكی مرەبا رۆژی دووجار دەم دەكرێت.

ئەنفلۆنزا

ئەنفلۆنزا ڤایرۆسێکە یان ووردتر بڵێین سێ جۆر ڤایرۆس یان سێ دەستەن کەوا کۆئەندامی هەناسە توشی نەخۆشی دەکەن بەتایبەتی لای سەرەوە، نیشانەکانی لەسەرەتاوە هەر بەهەلامەت دەچێت، بەلام دواتر نیشانەکان زیاتر دەبن وەك لەرزین و ئارەقەی زۆر و ژانەسەر و کۆکەی وشك و تا لێ هاتن و ئازاری ماسولکە و نەمانی ئیشتیهای خواردن و سك چوون و ڕشانەوە، جۆرێك لەو دەستە ڤایرۆسانە هەر (١٠) ساڵ جارێك جۆرێك لەو ڤایرۆسە بلاودەبنەوە کەلەگەڵ ئەوانی پێشوتر جیاوازە، ئەم جۆرە تازەیە هیچ جۆرە خۆپاراستنێکی نیە، زۆرێك لەخەڵکی توشی دەبن، ئەم ڤایرۆسە لەهەر ناوچە و شارێك دەرکەون بەو ناوەوە ناو دەبرێن.

ئەنفلەوەنزای باڵندە، (Avian influenza)

ئەم ڤایرۆسە سەدان و ملیۆن پەلەوەری لەناو بردوە لەجۆری ماڵی و کێوی وە مرۆڤیش کە تێکەڵی ئەم باڵندە توشبوانە دەی گرێتەوە. نیگەرانی لەوەدایە کە گوازراوەیە و مرۆڤەکان لەیەکتر دەی گرنەوە، وە ناو دەبرێ بە (H_5N_1)

ئەنفلەوەنزای بەراز، (Swine flu)

ئەم جۆرە ڤایرۆسە بەهۆی تێکەلاوی لەگەڵ بەرازدا توشی مرۆڤ دەبێ، باشترین چارەسەر خۆپاراستنە لەکاتی بلاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسانە.

هەلامەت، پەسیوی (زکام)، (Flu)

هەلامەت بریتیە لە توشبوونی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە قورك و لووت بە ڤایرۆس. بەزۆری هەلامەت بێ زیانە. کەسانی پێگەیشتوو دوو تا چوار جار لەساڵێکدا لەوانەیە توشبن بەلام مندالان لەوانەیە لەساڵێکدا شەش تا دە جار توشبن، زۆربەی خەڵکی لەماوی یەك هەفتە تا دوو هەفتە چاك دەبنەوە بەبێ بەکارهێنانی دەرمان.

نیشانەکانی:

- هاتنەخوارەوەی ئاوی لوت.
- خوران و ئازاری قورگ.
- کۆکە.
- پژمین.
- تایەکی کەم.
- ژانەسەر و ئازاری جەستە.

کەی پێویستە بچیتەی لای پزیشك:

- ئەگەر تایەکی بەرزت هەبوو زیاتر لە (٣٩) پلەی سیلیزی.
- ئازار و بێتاقەتیەکی زۆر.
- ئارەقکردنەوەی زۆر و کۆکە و بەڵغەم.
- هەڵئاوسانی گرێ لیمفاوییەکانی مل.
- ئازاری بۆشاییەکانی دەم و چاو و گیرفانە هەواییەکان.

بەگشتی منداڵان ئەم نەخۆشیە بەخەستتر دەگرن وە زۆرجار گرفتی تری لێدەکەوێتەوە وەك هەوکردنی گوێ.

هەر کاتێك یەك لەو نیشانانەی خوارەوەت بینی پێویستە منداڵ ببیبەیتە لای پزیشك:

- تایەکی بەرز و ئارەقکردن و لەرزین.
- تایەکی بەردەوام کەلە سێ ڕۆژ زیاتری خایەند.
- ڕشانەوە و ژانە سك.
- خەواڵوییەکی نائاسایی.
- سەر ئێشەیەکی توند.
- هەناسە بەگران هاتن.
- گریانێکی بەردەوام.
- ئازار لە گوێیەکان.

- کۆکەیەکی بەردەوام.

هۆکارەکانی توشبوون بەلاّمەت:

هەرچەندە زیاتر لە (٢٠٠) ڤایرۆس دەتوانن مرۆڤ تووشی هەلاّمەت بکەن، بەلاّم (راینۆ ڤایرەس) باوترینیانە، ڤایرۆس دەچێتە ناو جەستەوە لە ڕێگای دەمەوە و لەلووتەوە زیاتر بەهۆی هەڵمژنیی هەناوە بەئاسانی ەچێتە ناوەوە بەتایبەت ئەو دلّۆپانەی کەلە هەوادان لەگەڵ پژمین و کۆکین لەدەم و لووتی کەسانی تووشبوو دەردەچن یان لەگەڵ گفتوگۆکردن بەلاّم لەرێگای تریش دەگوازرێتەوە وەکو تۆقە کردن و ماچکردن و بەکارهێنانی کەلوپەلی یەکتر.

خۆپاراستن:

١. پاك و خاوێنی بەتایبەت شۆرینی دەست و دەم و لوت.
٢. بەکارهێنانی کلێنکس.
٣. کاتی ئارەقدەکەیت خۆت نەدەیتە بەهەوای سارد.
٤. لەدوای حەمامکردن بەباشی خۆت وشك بکەیتەوە و ئاوی حەمامکردن زۆر گەرم نەبێت و خۆت بپارێزە لە ئارەقە کردنی زۆر بەتایبەت لە زستاندا چونکە هەوا سارده و ئامایی ئەم ڤایرۆسە زیاترە.

چارەسەری سەرەتای و لەماڵەوە:

١. خواردنی شلەمەنی و خواردنەوەی شەربەتە سروشتیەکانی میوە و خواردنەوەی چای گوڵ و گیا بەتایبەت دەرمانیەکان.
٢. لەجیاتی شتی سورکراوە و قورس زیاتر شلەمەنی بخورێ باشترە.
٣. پشوودان.
٤. پێویستە ژووری خەوتن و پشودان تا ڕادەیەی گونجاو گەرمبێت.
٥. وازهێنان لەخواردنەوە گازدارەکان لەجیاتی ئەوان شەربەتی هەنگوین پارمەتی زوو چاك بونەوە دەدات بخورێتەوە باشە.
٦. خواردنی میوە بەزۆی.

خواردنی ئەو گیا و خۆراکانە بەسودن بۆ هەلامەت:

مامیران، زەعفەران، نەعناع، ئۆکالیبتۆس، پیاز، دارچین، زەردە چێوە، زەنجەبیل، هەنار، سیر، سپیەناغ، ئاوی شێلمی کولاو، کاهوو، گژنیژ، لیمۆ، خورما، ئاوی پرتەقاڵ، بۆن کردنی ڕەشکە. ڕۆژانە لەیەکێ لەو عرقانە (٢ – ٤) فنجان بخۆرەوە (عرق پنگ + عرق جاترە + عرق تو درك + عرق هێرۆ + عرق ڕازیانە + عرق ریحانە + عرق سیر + عرق ڕەگی مێکوك + عەرق کەرەوز + عرق گوڵی زمانە گا + عرق نعناع)، یان دەمکراوی (شاریحانە + مرزنجوش + بەیبون + تۆڵەکە + هێرۆ + پنگ + گەزگەزکەی سپی). وە ڕۆژانە (٣) کەوچك نەعنای وشك لە (٢) پەرداخ ئاودا بکوڵی تا یەك پارداخی لێ دەمێنێ بەیانیان لەخورێنی بیخۆرەوە.

هەلامەتی بە بەڵغەم (گریپ)، (زکام مصاحب للبلغم)

ئەم میوە و گیا دەرمانیانە بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە:

گێژە گیا، ترێ، دار ئاس، پیاز، سندی، پێستی نارنج، ڕژیم کردن بە سێو، گیا خاو، بی، بیبەر، بەهێ، پرتەقاڵ، جاترە، خەیار، ڕازیانە، ساڵمە، شاتەرە، کەرەوز، کەنگر، کەوەر، گێلاخە، هەنگوین، کلۆکە بۆگەنە.

نەخۆشی سینگ و خیزەی سینگ

(بیماری سینە)، (مرض الربو) (Asthma)

بەتەسك بونەوە و هەوکردنی بۆڕیچکەکانی هەناسە لەناو سیەکاندا ڕەبۆ دروست دەبێ. ماسولکەکانی دیواری بۆڕیچکەکان توند دەبن، بەمەش ڕێڕەوی هەناسە لینجە مادده زیاتر دەردەدات کەدەبێتە هۆی گیرانی ڕێڕەوەکە. کە یەکێك لەنیشانەکانی هەناسە سواری و خیزەی سینگە، ئەم نەخۆشیە بەیەکجاری چارسەر ناکرێ بەلام دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێ، ئەویش بە دوورکەوتنەوە لە هۆکارەکانی وروژاندنی هەناسە سواری و دەرمان. بەرهەنگ لەگەڵ تێپەربوونی کات گۆڕانکاری بەسەردا

دێت پێویستە کەسی تووشبوو لە ژێر چاودێری پزیشکی تایبەتدا بێت واتە زوو زوو پشکنینی بۆ بکرێ.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ بەپێی جۆری نەخۆشیەکە، بەڵام بەگشتی ئەم نیشانانەی هەیە هەناسە سواری و کۆکە و گرانبونی سینگ و ئازار لە سینگ و هەوکردنی ڕێڕەوی هەناسە...

هۆکارەکانی زۆر دیار نین بەڵام بۆماوەی و ژینگەی پیس و تۆز و خۆڵ و بۆنی قوڕس و جگەرەکێشان و ماندوبوونی زۆر و هەوای سارد و هەندێ جۆری دەرمان و خۆراك ئەمانە هۆکاری ئەم نەخۆشیەن.

ئەو مادەە و خۆراکانە سود بەخشن بۆ ئەم نەخۆشیە:

کونجی	وەنەوشە	پیاز	تاڵیشك	سیر بە شیر	سێو
کەلەم	زەردە چێوە	زەنجەبیل	شویت	هەنجیر	جۆ
شملێ	گەلا گوێز	ئاوی ترێ	تو فەرەنگی	زەعفەران	بی
گژنیژ	گیا خاو	شاپنگ	گێژە گیا	ئۆ کالیبتۆس	تور
بامیە	پاقلە	بێژان	مەرزە نجۆش	گیا کلکە ئەسپ	نۆك
جاترە	نیسك	ڕازیانە	زەیتی زەیتون	گوڵی زمانەگا	بادام
گێلاخە	شێلم	گەز گەسکە	گێلاس	سێوی برژاو	بەهێ
کاڵەك	گوڵە باغ	گیا شیر	سپیە ناغ	مێکوك	گەنم

نەخۆشی سیل (سیل، التدرن)، (مرض السل) (Tuberculosis)

سیل هەوکردنێنە بەهۆی میکرۆبەوە توشی مرۆڤ دەبێ کە بەشێوەیەکی سەرەتایی توشی سیەکان دەبێت، نەخۆشی سیل لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە، زۆربەی خەڵکی کاتێك تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن نیشانەکانیان لێ دەرناکەوێت تا پشکنینی تاقیگەی بۆ ئەنجام نەدرێ، ئەگەرچی دەرمان و چارەسەری پێشکەوتووی باش هەیە بۆ نەخۆشی سیل بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا ئەم نەخۆشیە هەر کۆنترۆڵ نەکراوە و لە کیشوەرەکانی ئاسیا و ئەفریقا زۆرێك لەخەڵکی دەکوژێ ئەمەش زیاتر بەهۆی درەنگ پێزانینی و چارەسەر کردنی.

نیشانەکانی نەخۆشی سیل:

- دابەزینی کێش بەبێ هۆکار.
- بێ هێزی.
- تا یان بەرزبونەوەی پلەی گەرمی جەستە.
- ئارەق کردنەوە لەکاتی شەواندا.
- لەرزین.
- نەمانی ئارەزوی خواردن.
- کۆکە بۆماوەی زیاتر لەچەند هەفتەیەك.
- خوێن هاتن لەگەڵ کۆکین.
- ئازاری سینگ، یان ئازار لەگەڵ هەناسەدان و کۆکین.

سیل زیاتر توشی سیەکان دەبێت بەلاّم دەشکرێ توشی بەشەکانی تری جەستەش ببێ وەك گورچیلەکان و بڕبڕەی پشت و...... کاتێك توشی یەکێك لەو بەشانەی لاشە دەبێت نیشانەکانی بەندە بەبەشی تووشبوو، بۆ نمونە سیلی بڕبڕەی پشت دەبێتە هۆی ئازاری پشت، سیلی گورچیلە دەبێتە هۆی خوێن هاتن لەگەڵ میز و بۆن و میز زۆر دەگۆڕێ......

هەندێ دەرمانی سروشتی و خواردن بۆ کەسی توشبوو بە نەخۆشی سیل بەسودن و زووتر چاك دەبیتەوە و بەرگری لەش زیاد دەکەن:

١. ڕۆژانە دەبێ گۆشت و گۆشتاوی مریشك بخوات تا نیو کیلۆ.
٢. سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان بە کەوچکی زەڵاتە هەنگوین بخوات.
٣. سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان کەوچکێ لە زەیتی زەیتون و کەوچکێ زەیتی ڕەشکە بخواتەوە بە کەوچکی زەڵاتە.
٤. ڕۆژی دوو جار لەش چەور بکات بەتایبەت سنگی بە زەیتی زەیتونی ئەسلی.
٥. هەمو ژەمێك دوای نان بە کەوچکی چا هەنگوینی شاهانە (غذاء الملكی) بخوات.
٦. سێ ژەمە پێش نان پڕی کەوچکی زەڵاتە ڕەشکە بجوێت.
٧. ڕۆژانە تا پێنج پەرداخ شیری مانگا بخواتەوە ئەگەر دەست نەکەوت شیری وشك.
٨. لە پاش نان خواردن تا (١٠) دانە خورمای خەستەوی بخوات سێ ژەمە.
٩. شەربەتی مێوژ و پرتەقاڵ ڕۆژی هەریەکەیان سێ پەرداخی لێ بخواتەوە.
١٠. سیر لەناو شلە نیو سەلك وە ئاوی لولاکی مانگا ڕۆژی پەرداخێ بخواتەوە. تا دوومانگ بە بەردەوام.

بێ خەوی (بیخوابی)، (الأرق، السهار) (Insomnia)

لەڕابردودا وازانرابوو یان وایان دانابوو کەنوستن بریتیە لە کاتێکی دیاریکراو کە مرۆڤ بێ ئاگا دەبێت بەڵام لێکۆڵینەوەکانی سالانی کۆتای سەدەی بیستەم و سەرەتای ئەم سەدەیە وایان ڕونکردەوە وگەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە نوستن لەچەند قۆناغێك پێك هاتوە، ئەم قۆناغانە بەردەوام دەسوڕێنەوە لەکاتی خەوتن لەشەودا.

تاچەند تۆ پشوت داوە یان تاچەند بەباشی کاردەکەی دوای نوستن بەند نیە لەسەر تەواوی کاتی نوستنەکەت بەڵکە بەندە لەسەرئەوەی لەهەر شەوێکدا تۆ چەند قۆناغی نوستن دەکەی.

میشک لەکاتی خەوتندا بەچالاکی دەمێنێتەوە. هەر قۆناغێکی خەوتنیش پەیوەندی بەشێوەیەکی دیاری کراو لەچالاکی کارەبایی مێشك هەیە، کەبە شەپۆلی مێشك ناسراوە.

چی وادەکات تۆ بخەویت؟

پاڵنەری سەرەکی بۆ نوستن بریتیە لە پێکهاتەیەکی کیمیایی کەلە ڕۆژدا دروست دەبێت و لەجەستەدا کۆدەبێتەوە کە پێی دەگوترێ (ئەدینۆسین) پێویستە شەو لەکاتی خەوتندا بشکێنرێ و خەرج بکرێت. هەر ئەم پێکهاتە کیمیایە لەوانەیە هۆی ئەمە لێك بداتەوە کە بۆچی دوای کەم نوستنی چەند شەوێك زیاتر دەنوین لەچاو جارانی ئاسایی، دوای ئەم چەند شەوەی کەکەم نوستویت بێگومان ئەدینۆسین کۆبۆتەوە کە پێویستی بە شکاندن هەیە بۆیە بەهۆی ئەم کەم خەوتنەوەی چەند شەوی ڕابردوو پێویستت بەخەوێکی زیاتر دەبێ بۆ تێکشکاندنی ئەم ماددە کۆبۆوەیە. هۆکارێی تری خەوتن ئەوەیە کە لە مێشکی مرۆڤ چەند خانەیەك هەن کە وەڵامی ڕووناکی و تاریکی دەدەنەوە لەرێگای چاوەوە هەستی پێدەکات، کاتێك دەوروبەرمان تاریك دەبێت، ئەم خانانە دەست دەکەن بەدروستکردنی هۆرمۆنێك بەناوی (میلاتۆنین) ئەم هۆرمۆنە خەواڵوت دەکات وادەکات خەوت بێ.

هۆکارێکی تری زۆر خەوتن لەنەخۆشاندا بریتیە لە پێکهاتەیەك (سایتۆکینز) کە هێزی بەرگری جەستە دروستی دەکات لەکاتی توشبوون بەنەخۆشی، ئەم پێکهاتەش وادەکات زیاتر بخەوین. لێرەدا ئەوەمان بۆ ڕوون دەبێتەوە کە زۆری وکەمی خەوتن پەیوەندیان بەو ماددانەوەهەیە کە جەستە دروستیان دەکات و هەروەها هۆکاری دەرەکیش کاری تێدەکات. هەروەها تەمەن کاریگەری لەسەر خەوتن هەیە بۆنمونە، ئەگەر منداڵێکی ساوای تازە لەدایك بوو لەشەو و ڕۆژێکدا زیاتر لە (٢٠) کاتژمێر بخەوێ ئاساییە. بەڵام کەسێکی تەمەن سەر و (٦٠ – ٧٠) ساڵی ئەگەر (٥ – ٦) کاتژمێر بخەوێ لە شەو ڕۆژێکدا ئاساییە.

کاریگەری نوستن لەسەر جەستە:

خەوتن لەزۆر ڕووەوە کار لەجەستەی مرۆڤ دەکات، ئەگەر کاتی خەوتن کەم بکرێتەوە لە ڕێژەی ئاسایی یان بەشێوەی پێویست نەخەویت، ئەوە هەندێك کاری ڕۆژانە هەیە کە ناتوانیت بەشێوەی ئاسایی بەباشی بیان کەیت وەك فێربوون و بیر کردنەوە و ئیش وکار و مەزاج و سەلیقە......

بەتایبەتی کاریگەری خەوتن لەشەواندا زۆر زیاترە لە چاو خەوی ڕۆژ بۆ ئارامکردنەوەی مێشك و چاو و جەستە بەگشتی، هەروەها خەوتن لەسەر گەدەی خاڵی یان نیوە خاڵی باشترە وەك لەگەدەی پڕ، هەروەها ئاو و هەوا و چۆنیەتی نوستن کاریگەری هەیە لەسەر خەوتن بۆنموونە خەوتن لەسەر کەلەکەی ڕاست و ڕوو لە قیبلە و زوو خەوتن لەشەواندا زۆر کاریگەری باشتری هەیە.

کاریگەری خەوتن لەسەر دڵ:

نوستن پشویەکی تەواو بەدڵ و لوولەکانی خوێن دەدات کە پێویستیان بەو پشوە هەیە، نوستن فشاری خوێن و لێدانی دڵ کەم دەکاتەوە بەڕێژەی (١٠) ملم جیوە، ئەگەر بەتەواوی و بەشێوەی پێویست نەخەویت ئەوا ئەم هاتنە خوارەوەیە لە فشاری خوێن و لێدانی دڵ لەشەودا کە گرنگە بۆ تەندروستی دڵ ڕوونادات. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان ئەگەر فشاری خوێن و لێدانی دڵ لەکاتی نوستن نەیەتە خوارەوە ئەوا ئەگەری جەڵدەی دەماغ و سینگ کوژێ یان نارێکی لەکاری دڵ زۆر زیاترە.

کاریگەری خەوتن لەسەر هۆڕمۆنەکان:

خەوتنی قوڵ دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی گەشە کە منداڵان زیاتر پێویستیان پێیە و هەروەها ماسولکەکان بەهێز دەکات و یارمەتی چالاککردنی خانەو شانەکان دەدات و نوستن دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنە سێکسیەکان هەرلەبەر ئەوەشە ئەو ژنانەی بەشە و کاردەکەن زیاتر کێشەی منداڵ نەبوون و لەبارچونیان هەیە هەروەها نوستن دەبێتە هۆی دەردانی چەند ماددەیەك وەك (سایتوکینز)کە ئەم پێکهاتەیە یارمەتی بەهێزبوونی بەرگری جەستە دەدات و بەمەش لەنەخۆشی دەت پارێزێ، هەروەها کەم خەوی دەبێتە هۆی قەڵەو بوون، چونکە لەکاتی خەوتندا

هۆرمـۆنێ دەردەدرێـت کـە ئـارەزوی خـواردن و هەسـتکردن بەبرسـیایەتی کـەم دەکاتەوە.

پێوستی ڕۆژانەی جەستە بۆ خەوتن:

چەند لێکۆلینەوەیەك لەسـەر ئاژەلان کـراوە بۆنمونـە (جـرج) تەمـەنی (٢ — ٣)سـالْ دەبێت بەلام کە خـەوی لێ کـەم بکرێتـەوە نەهێڵدرێ وەك پێویست بخـەوێ ئـەوە تەمەنی تەنها (٥) هەفتە دەبێت وە ئەگەر هەر بەتەواوی خـەوی لێ قەدەغـە بکـرێ ئەوە تەنها (٢ — ٣) هەفتە دەژێت.

بەلام بۆ مرۆڤەکان زانایان چەند قۆناغێکی تەمەنیان دیاری کردوە وەك، بۆ منـدالی سـاوا (١٦ — ١٨) کاتـژمێر ئاسـاییە، بـۆ منـدالی تەمـەن چـوار تـا نـۆ سـالی، (١٠ — ١٢) کاتژمێر ئاساییە، بۆ مندالی تەمەن حەوت تا دوانزە سالی (٧ — ٩) کاتژمێر ئاساییە، بـۆ کەسـی پێگەیشـتو بەگشـتی (٦ — ٧ — ٨) کاتـژمێر ئاسـاییە بـەپێی مانـدووی و تەندروستی و خوادن و چۆنایەتی و چەندایەتی خەوتن دەگۆڕێت.

بەلام خەوی پچڕ پچڕ وەك پێویست قۆناغەکانی نوستن بەڕێ ناکات.

هۆکارەکانی تێك چونی خەو:

زۆر هۆکـار هەیـە بـۆ خـەو زڕان وەك: خواردنـەوەی قـاوە و چـایی پـێش خـەوتن، خواردنـەوەی کهـول و جگـەرە کێشـان، هەنـدێ دەرمـان، ئـازار و ژان، خـەمۆکی، بیرکردنەوەی زۆر، کێشـەی خانـەوادەی و کۆمەلایـەتی، تـرس، زۆر خـواردن، کـەش و هەوای زۆر گەرم یان زۆر سارد، جێگـەی نـەگونجاو بـۆ خـەو، ڕوونـاکی زۆر لـە ژوری نوستن، بونی دەنگە دەنگ......

بێ خەوی:

کەئەم هۆکارانـەی لەسـەرەوە باسکارن هیچیان نەبووبونـە هـۆی کـەم خـەویت ئـەوا بێگومان تووشی گرفتی بێ خـەوی بـووی بـەلام هـەموو کـەم خەویـەکیش پێویسـتی بەدەرمان نیـە وە ئەگـەر ویسـتت دەرمـان بـەکاربهێنیت پێویسـتە سـەردانی پزیشـك بکەیت و بەبێ ڕاوێـژی پزیشـك هـیچ دەرمانێـك نابێـت بـەکاربێت بۆئـەوەی خـەوت

لێبکەوێت یان زۆر بخەویت. مەگەر هەندێ چای گوڵ و گیای سروشتی نەبێت کە دەتوانی پێش نوستن بیان خۆێتەوە وەك ئەوانەی لە دوایدا باسیان دەکەین.
زۆربەی خەڵکی توشی کەم خەوی دەبن لەهەندێك کات و قۆناغی ژیان بەلام زیاتر لەتەمەنی (٦٠) ساڵی بەسەرەوە مرۆڤ تووشی کەم خەوی و خەوزڕانی زۆر دەبێت، کە ئەمەش زۆر هۆکاری هەیە.

هەندێ ڕێنمایی بۆ ئەوانەی توشی کەم خەوی دەبن:

- ڕاهێنان و وەرزشی سوك و گونجاو.
- پێش ئەوەی خەوت بێت مەچۆ سەر جێگەی خەوتن.
- پێش کاتی خەوتنت باسی شتی ناخۆش و ڕووداوی دڵ تەزێن و ناخۆش و ترس مەکە.
- شتی باش و دڵ خۆشکەر بخوێنەوە.
- گوێ لە مۆسیقای نەرم و دڵ ئارامکەرەوە بگرە.
- بەرنامەت هەبێ بۆکاتی خەو.
- دەرمان یان میوە و شتی سروشتی بەکاربێنە بۆنمونە خواردنی میوە شیرینەکان وەك توو و ترێ و مێوژ و هەنجیر.
- گوێ گرتن لە قورئان یان خوێندنی زۆر بەسودە پێش خەوتن.

بۆ ئەوانی توشی بێ خەوی دەبن: خۆ پاراستن لە بیر کردنەوەی زۆر و ئارام کردنەوەی مێشك و دڵ. یەکێك لەو عرقانە بخۆرەوە (بهارنارنج + زرشك + سیر + شاترە + گوڵی زمانە گا + نعناع + گێزەر + گەزگەزکە)، یان دەمکراوی (پیستی خشخاش + ڕیشەی گیا پشیلە + تۆو ڕازیانە + گوڵە هەنگ + گوڵی شاریحانە + ڕەگی مێکوك + جاترە + شابی + گەڵای هەرمێ + میوەی شیلان + گەڵای پرتەقاڵ + گوڵاڵە سورە + گوڵ و توێکڵی نارنج). وە پارێزبکە لەمانە عرق زیرە و خوێ و قاوە و کاکاو سرکە و هێلکە و پاقلە و چای و گۆشت.
ئەوانەش سوود بەخشن:

ئۆکادۆ	بادام	سپیەناغ	هەناری شیرین	بەیبوون
سێو	جاترە	چا کێویلە	ماست و ماستا	شەربەتی خشخاش
	شێلم	نیسک	سونبولی جوان	زەیتی کولەکە
نەعناع	پرپرە	زەعفەران	ترێ ڕەش	شەربەتی مێوژ
هەنجیر	ڕیحانە	گژنیژ	جۆ دووسەر	زەیتی جوانەی گەنم
پیاز	پەنیر	حەمام کردن		

تاداری (تب)، (الحمى) (Fever)

پلەی گەرمی لاشەی مرۆڤ (٣٧) پلەی سیلیزیە بەڵام لەهەندێ کاتدا دەگۆڕێت بەرز یان نزم دەبێتەوە.

تای ماڵتا، (حمى المالتا) (Brucellosis)

تای ماڵتا بەناوی جزیرەی ماڵتاوە ناونراوە چونکە یەکەم جار لەو جزیرەیە ئەم نەخۆشیە دۆزرایەوە، بریتیە لە نەخۆشیەکی بەکتریایی کەتا بەرز و نزم دەکاتەوە و ئازاری جومگە و بێ هێزی لەگەڵدایە، نەخۆشیەکە لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ دەگوازریتەوە، بەزۆری لەئەنجامی خواردنی بەروبوومی ئاژەڵی بەتایبەت شیر کە نەکوڵێنرێ، وە هەروەها لەڕێگەی هەواوە و یان بەهۆی پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئاژەڵدا مرۆڤ توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت. ئەم نەخۆشیە چارەسەری هەیە بەڵام سەرهەڵدانەوەی دووبارەی زۆرە.

نیشانەکانی تای ماڵتا:

١. بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ (٤٠) پلە یان زیاتریش.
٢. بەرزبونەوە و نزم بونەوەی پلەی گەرمی لەش تای ماڵتا جیادەکاتەوە لە جۆرەکانی تری تاداری.
٣. لەرزین.
٤. ئارەقکردن.

٥. بێ هێزی.

٦. ژانە سەر.

٧. ئازاری پشت و جومگەکان بەگشتی.

لەبەر ئەوەی دەستنیشان کردنی تای مالْتا ئاسان نیە بۆیە پێویستە زوو سەردانی پزیشك بکرێ بۆ ناسینی و دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکەت کاتێ ئەم نیشانانەی سەرەوەت هەبو بەتایبەت ئەگەر:

١. لەپڕ تووشی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هاتیت.

٢. پەیدا بونی ئازار لە ماسولکەکان و بێ هێزیەکی نائاسایی.

٣. ئەگەر کەسەکە لەتووشبوون بەو نەخۆشیە نزیك بوو وەکو تێکەلاوی لەگەڵ ئاژەڵ و شیر و پەنیری باش نەکولاوی خواردبێ.....

٤. ئەگەر تایەکی بەردەوامی هەبوو.

٥. ئەگەر لەتاقیگەکان کاردەکات بەتایبەت پشکنینی خوین پیشەی بوو.

تای مالْتا ئەم نەخۆشی و گرفتانە بەدوای خۆیدا دێنێ بەتایبەت ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا:

- هەوکردنی پەردەی دڵ.
- هەوکردنی جومگەکان.
- هەوکردنی گونەکان.
- کەم خوێنی.
- هەوکردنی جگەر.
- هەوکردنی پەردەی دەماغ.
- لەبار چونی منداڵ لە ژناندا.

ئەوانە تا دادەبەزێنن:

جۆ	کەنگر	سپیەناغ	مەعدەنوس	گیا هەوێدار
ڕازیانە	برنج	بەهێ	سونبولی جوان	گیا کلکە ئەسپ
ڕیحانە	دار ئاس	هەنجیر	گیا پشیلە	چا کێویلە
خاکشیر	دارچین	عەناب	بەیبوون	تەوقە گوڵ
زوڵفان	قەیسی	سێو	زەردە چێوە	زەیتون
پیاز	توور	قاوە	تەمر هندی	گیا پێ چۆلەکە
بندوق	کدوو	تەشی مل	سندی	گەزگەزکە
گژنیژ	هەرمێ	تەماتە	لۆبیای سوور	گوێز هندی
میخەك	گیا مارە	دار نارەوەن	نەعناع	هێرۆ

وە ئەم تێکەڵەیە (وەنەوشە + تۆڵەکە + گەڵا بی + گەڵای زمانە چۆلەکە). عەرق (هێرۆ + پرپرە + ڕازیانە + ریحانە + شاترە + تاڵیشکە + گوڵی زمانە گا)، یان دەمکراوی (بەیبون، جاترە، توێکڵی نارنج، گەڵای شاتو، شابی، ریحانە، خاکشیر، پێ کولە، ڕازیانە، گیا سەودا، سپێناغ، پرپرە، سێو، هەنار، کدو، پیاز، زرشك، نارەنگی، گەڵا چنار).

ئەوانەی خوارەوە گەرمی لەش دادەبەزێنن کە جیاوازە لە تای نەخۆشی

خۆخ	شوتی	ماستاو	گوڵە بەڕۆژە	ئۆکالیبتۆش
ڕیحانە	فلوس	جۆ	تۆو کەتان	گیا هەوێدار
زەعفەران	زەنجەبیل	زەیتون	سونبولی جوان	بادام زەمینی
پەتاتە	عەناب	سێو	تەوقە گوڵ	کاهو و گوێز هندی
کدوو	کونجی	کوشا	لۆبیا سوور	گیا مارە

دابەزینی پلەی گەرمی لەش (هیپۆ ترۆمی)

ئەم بارە ڕودەدات کاتێ پلەی گەرمی لەش کەمتر بوو لە (٣٧) پلەی سەدی.

هۆکاری توش بوون بە دابەزینی پلەی گەرمی لەش:

بەتەمەنی و لاوازی و بێهێزی و هیلاکی و برسیەتی یان نەخۆشی لەوانەیە هۆکار بێت.

نیشانەکانی:

١. لەرزین.
٢. ساردی و وشکی پێست.
٣. هێواش لێدانی دڵ.
٤. کەم بوونەوەی هەناسەدان.
٥. خەواڵوی و بێهۆش بوون.
٦. لەوانەیە لەهەندێ باری سەختدا وەستانی دڵی پێوەبێ.

چارەسەری سەرەتایی: زۆر بەپەلە هەوڵی گەرمکردنەوەی لەشی بدرێ و ئەگەر کەسەکە ئاگای لە خۆی بوو ئەوا بیخەنە سەر جێگەیەکی گەرم و لەشی و سەری دابپۆشن جگە لە دەم و لووت. وە خواردن و خواردنەوەی گەرمی پێ بدرێ بەتایبەت ئەو خواردنەوانەی مەزاجیان گەرمە، کە ئەوکەسە بێهۆش بوو ئەوا دەبێ هەناسەی دەستکرد و ماساجی دڵی بۆبکرێ. هەرگیز بەزۆر وای لێمەکەن کە خۆی بجوڵێنێ و بێتەوە هۆ، وە نابێ بخرێتە ناو ئاوی گەرم چونکە لەبری ئەوەی کە خوێن بەشێوەی ئاسایی بۆ شوێنە سەرەکیەکەی خۆی بگەڕێتەوە دێتە ناو دەمارەکانی سەرەوەی لای پێست، کە بەم فریاگوزاریە سەرەتاییانە نەتوانرا سودی پێبگەیەنرێت پێویستە بگەیەنرێتە نزیکترین نەخۆشخانە.

لەرز لێهاتن:

هەستکردن بە ساردبونەوە و ڕەنگ پەڕیوی پێست و بەیەکدادانی ددانەکان بەلەرز دادەنرێ، زۆر جار لەدوای لەرز تایەکی گەرم دێت. لەرز زۆربەی جار نیشانەی توشبوونە بەنەخۆشی یاخود هەوکردنێك بەهۆی چونە ژورەوەی بەکتریا یاخود

کرم یان ڤایرۆس چونە ناو خوێنی مرۆڤ یان لەوانەیە بەهۆی وەرگرتنی خوێن یان خوێن تێ کردن لەرز لەوکەسە ڕوبدات، لەبەر ئەوەی لەرز لێهاتن بەخۆی نەخۆشیەکی تایبەت بەخۆی نیە، هەر لەبەرئەوە دەرمانی تایبەتیشی نیە بۆیە پێویستە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە و دەرمانی هۆکارەکەی بکرێ وە لەرز زۆر ناخایەنێت بەڵام پێویستە کە زیاتر لە (١٠ – ١٥) خولەکی خایەند سەردانی نەخۆشخانە بکرێ.

تای مەلاریا (تب ملاریا)، (الملاریا أو حمی الملاریا) (Malaria)

ئەم نەخۆشیە لەڕێگەی مێشێکی مشەخۆرەوە دەگاتە جەستەی مرۆڤ و دەگوازرێتەوە کەئەم جۆرە نەخۆشیەش لەوولاتانی پێشکەوتوو نەماوە یان زۆر کەم بۆتەوە چونکە دەرمان بەشێوەی پرژاندن و پۆدرو و دووکەڵ بەکاردێنن بۆ کوشتنی مێشولەی مەلاریا وە پاك و خاوێن دەور دەبینێ.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

١. تاو لەرزی سەخت.
٢. ئارەقکردنی زۆر و دابەزینی پلەی گەرمی لەش.
٣. ژانە سەر.
٤. هێڵنج و ڕشانەوە.
٥. سکچوون

هەرکات مرۆڤ توشی مەلاریا بوو پێویستە زوو چارەسەر بکرێ چونکە کە چارەسەر نەکرێت و درێژە بکێشێ لەوانەیە کاریگەری خراپی لێبکەوێتەوە.

لێکەوتەکان و کاریگەری مەلاریای چارسەر نەکراو:

- هەڵئاوسان و تێکچوونی مێشك.
- ئاوبەندبوونی سیەکان و هەناسە سواری.
- پەککەوتنی گورچیلەکان.

- پەککەوتنی جگەر.
- تەقینی سپڵ.
- کەم خوێنی سەخت.
- دابەزینی زۆری ڕێژەی شەکری خوێن.
- دووبارە و سێ بارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە دوای چاکبونەوە.

خۆپاراستن:

ڕشاندنی ماڵ و دارو درەختی نزیك ماڵ لەسەرەتایی وەرزی بەهار و لەسەرەتایی وەرزی هاویندا بەدەرمانی دژە مێشولەی مەلاریا.

ئەوانەی لەوەرزی هاویندا لەدەرەوە لەهەوای ئازاددا دەخەون پێویستە پەردە کولە بەکاربێنن.

ئەم گیا دەرمانیانە بەسودن بۆ نەخۆشی مەلاریا:

زەنجەبیل شامی و دارچین بەچای ترش، ڕۆژی (٢ – ٤) فنجان عرقی ڕەکێشە بخۆرەوە، ڕۆژی سێ جار گوشراوی زیرە و کەرەوز و مەعدەنوس بخۆرەوە، دەمکراوی (گوڵە بەیبون، پێست و گەڵای بی، گەڵای یاسەمین، شاترە، ڕەگی کەنگرە کەرە، گەڵای زەیتون، گەڵای شاتوو، ڕەگی تاڵیشکە). یان شێلم و کەرەوز و کەلەم بکوڵێ و بە ئاو لیمۆ بیخۆرەوە.

گرانەتا (تیفۆئید)، (التفوئید، أو حمى التفوئید) (Typhoid)

گرانەتا لەنەخۆشیە بەکتریاییەکان و گوازراوەکانە، لەئەنجامی خواردن و خواردنەوەی تەواو تەندروست نەبن بەتایبەت ئاوی پیس و ئالودە، مرۆڤ توشی ئەم نەخۆشیە دەکات هەروەها بەکارهێنانی کەل و پەلی کەسی تووشبوو بەگرانەتا دەبێتە هۆی توشبوون بەو نەخۆشیە.

نیشانەکانی گرانە تا:

١. بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٢. ژانەسەری توند بەتایبەتی لەپشتی سەر سەر زیاتر ئازار هەیە.

٣. ئارەقکردنەوەی زۆر و دەم دەم.

٤. ژانە سك.

٥. نەمانی ئارەزوی خواردن.

٦. هەستپێکردنی وشکی و تاڵی قورگ و ناودەم.

٧. سك چوون و ڕشانەوە.

نیشانەکانی گرانەتا لە منداڵاندا:

١. تا بەرزبونەوە بۆ (٤٠)پلە.

٢. بێ هێزی و ژانە سەر و شەکەتی.

٣. قورگ ئێشە.

٤. سور هەڵگەڕانی پێست.

٥. نەمانی ئارەزوی خواردن.

٦. دابەزینی کێش بەشێوەی بەرچاو ئەگەر لەسەرەتای نیشانەکان چارەسەری بۆ دانەنرابێ.

٧. سك چوون و قەبزی زیاتر دەبێ لە هەفتەی دووەم ئەگەر چارەسەر نەکرابێ لەچاو هەفتەی یەکەم.

٨. هەڵئاوسانی سك.

٩. دەرکەوتنی پەڵە و زیبکەی سور لەسەر پێستی سنگ و سك.

١٠. چاوکەوتن و مل شلی و ڕەنگ زەردی.

١١. وڕێنە.

لێکەوتنەوەی نەخۆشی و گرفتی تر ئەگەر چارەسەر نەکرێ:

- هەوکردنی ماسولکەی دڵ.
- هەوکردنی پەردەی سیەکان.
- هەوکردنی پەنکریاس.
- هەوکردنی گورچیلە و میزڵدان.
- هەوکردنی فەقەرات و بڕبڕەی پشت.
- نەخۆشی دەرونی.

خۆپاراستن:

- پاك و خاوێنی بەشێوەی گشتی بەتایبەت دەست شۆرین بەئاو و سابون دوای چونە سەرئاو.
- ئاگاردار بوون لە ئاوی خواردنەوە ئەگەر پیس بێت پێویستە بکوڵێنرێ یان ئاوی تر بەکاربێ بۆ خواردنەوە.
- خواردنی کۆن نەخورێت.
- بەکارنەهێنانی کەل و پەلی نەخۆش.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە و یارمەتی زوو چاك بونەوە دەدەن:

گژنیژ و سێو و سیر و لیمۆ و ئاو لیمۆ. ڕۆژی (٣) جار یەك کەوچکی چا تۆو گەڵا دومەڵ و وەردێنە لە پەرداخێك ئاودا بکوڵێ و بیخۆرەوە یان لەئاوی بی دا، ئاوی لیمۆی شیرین و گێزەر بەیەکەوە + عرق کاسنی و عرق شاترە بخۆرەوە یان چوار ڕۆژ ئاوی شوتی ئاوی عناب بخۆرەوە.

کۆلێرا (وبا)، (الکولیرا) (Cholera)

کولێرا نەخۆشیەکی بەکتریایی گوازراوەیە کە زیاتر لە ڕێگای ئاوی پیسبوو دەگوازرێتەوە و بلاودەبێتەوە. ئەم نەخۆشیە لەولاتە پێشکەوتوەکان نەماوە یاخود زۆر کەم بۆتەوە. بەلام لەوولاتانی هەژار و دواکەوتودا وەك لە ئاسیا و ئەفریقا و ئەمریکای لاتین هەرماوە و لەکوردستانیش هەرماوە و دەبینرێت.

نیشانەکانی:

١. سکچونێکی ئاوی کە ڕەنگی سپی دەبێت.
٢. وشکبونەوە دوای چەند ڕۆژ بەزۆری دەردەکەوێت.
٣. هێڵنج و ڕشانەوە لەهەندێ باردا زوو دەردەکەوێ لەهەندێ درەنگ.
٤. ئازار لە ماسوولکەکان.

نیشانەکان لەمندالدا:

١. بێ هێزی و لاوازبوونی زۆر.
٢. بورانەوە لەهەندێ باردا.
٣. تا.
٤. گەشکە.
٥. سەرەڕی ئەوانە نیشانەکانی تر کەلەسەرەوە باسکران.

خۆپاراستن:

- گرنگی دان بەئاوی خواردنەوە.
- گرنگی دان بە پاك و خاوێنی.
- سەوزە و میوە بەجوانی پاك بکرێت و بشۆردرێنەوە.
- کوتانی دژی کولێرا لەکاتی گەشت کردن بۆ ئەم شوێنانەی کە ئەو نەخۆشیەی تێدا بلاّوبۆتەوە.

ئەو کەسەی توشی کولێرا بو ئەوانەی بۆ باشە:

سێ ژەمە پێش نان سێوێك بخوات، ڕۆژێ سێ پەرداخ شیر بخواتەوە، سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان کەوچکێ ڕۆن زەیتون و کەوچکێ ڕۆن ڕەشکە بخواتەوە، شەربەتی مێوژ و پرتەقالّ چەندی بتوانی بخواتەوە، ڕۆژێ سێ دەنکە سیر بجوێت وسەلکێکیش لەناو شلەدا بخوات، خورما چەندی حەز بکات بخوات بەسودە.

وەبا (وبا) (الطاعون) (Plague)

ئەمانە بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە:

ئوستوخودوس، گوڵە بەڕۆژە ، پاقلە، برنج، زەنجەبیل شامی، سێو، مێکوك، گەزگەزکە، تاڵیشکە، نەعناع، هێل، گێزەر، سیر، پیاز، جوانەی جۆ.

مەیینی خوێن (لخت شدن خون)، (تخثر الدم)
(Blood Thrombosis)

ئەمانە خوێن شل دەکەنەوە:

پیاز، تەڕە تووله، تۆو کەتان، تووس، گوێز، بادام، هێرۆ، زۆربەی سەوزە و میوە کان، سرکەی سێو، ئاوخواردنەوەی زۆر. ڕۆژانە ئەندازەیەك نەعناع لەناو ئاودا بکوڵێ بیخۆرەوە، ڕۆژی (٢ — ٤) پەرداخ ئاوی پرتەقاڵ بخۆرەوە، (٣ — ٤) کەوچك ئاو لیمۆ.

ئازاری گەروو (گلو درد)، (إلتهاب البلعوم)
(Pharyngitis _ Acute tonsillitis)

ئازاری قورگ یان گەرو چەندان جۆری هەیە و چەند هۆکاری جیاوازیشی هەیە. ئەوەی کە زۆر باوە بەتایبەت لە منداڵاندا هەوکردنی لەوزەتێنەکان و ئادنۆئیدەکان کە پێك هاتوون لە کۆمەڵە ڕژێنیکی لینفاوی، کە دەکەونە بەشی سەرەوەی قوڕگ، لەگەڵ گەورەبوونی منداڵدا ئەم ئادنۆئیدانە لەناو دەچن و نامێنن، لەوزەتێنەکانیش لەگەڵ سەرکەوتنی تەمەندا بچوك دەبنەوە. گەورەبوونی ئادنۆئیدەکان دەبێتە هۆی تەنگ کردنەوە وگیرانی کونێك لەگوێدا کە دەبێتە هۆی هەوکردن و ئازاری گوێیەکان.

زۆربەی هەوکردنی لەوزەکان بەهۆی ڤایرۆسەوەیە لەبەر ئەوە ئەنتی بایۆتیك لەکاتی لەوزە ئاوسان هیچ سودێکی نیە. لەو کاتەی کە ڤایرۆسەکە دەچێتە ناو قورگ تائەو کاتەی دەست دەکات بەئازار (٢ — ٥) ڕۆژ دەخایەنێ. یەکێك لەو

ڤایرۆسەکە تووشی مـرۆڤ دەبن ئـازاری (ئیسـترپیتۆکۆکی)یـە کەلەتەمـەنی (٥ — ١٥) ساڵی زۆر زۆر بەربڵاوە.

نیشانەکانی لەوزە تێن:

١. ئازاری قورگ.
٢. ئاوسانی لەوزەکان.
٣. هەستکردن بەتامی تاڵ لەناودەمدا.
٤. تا لێ هاتن.
٥. لەرز گرتن.
٦. گەورە بوونی ئاڵوەکان و هەبوونی چڵکی سپی وەك پەردەیەك لەسەر لەوزەکان.

جۆرێکی تر لەئازاری گەروو حەساسیەتە بەهەندێ خواردن یان خواردنەوە یان تەپو تۆز و ژینگەی پیس......... بۆ ئـەم جۆرە باشـترین شت پـارێزە لـەو هۆکارانـەی کـە توشی حەساسیەی گەرو دەبیت.

جۆرێکی تـر لـەئازاری گـەروو وشکبونەوەی گـەروو یـان تـەڕی زیـادەی گـەرو یـاخود هەڵچونی ترشی گەدە بـۆ سورێنچك و سـەرکەوتنی هەنـدێ جار بـۆ گـەروو. وە زۆر جار بەهۆی هەڵامەت و کۆکەوە ئازاری گەروو دروست دەبێ

ئەوانە بەسودن بۆ ئازاری گەروو بەگشتی: هەنار، هێرۆ، گیا هەوێـدار، خورمـا، گیا کلکە ئەسپ، زرشك، زوڵفان، زەنجەبیل، هەنگوین ئاو لیمۆ، شەربەتی توو، مرزە، زیرەی ڕەش.

ئەم تێکەڵەیە (پیاز + جاترە + زوڵفان + قەیتەران + گوڵی زمانـە گا + هێـرۆ). یـان (عود الصلیب سێ دانە + گوڵە دەوری پەنجا گرام + فاوانیە پێنج گـرام) دوای کردنـە پۆدر لەگەڵ (٥٠٠) گرام هەنگوین لێك دەدرێت و رۆژی یەك کەوچکی لێ دەخورێت. وە خواردنی شلەمەنی زیاتر وە غەرغـەرەکردن بـەئاوێك کـە بـۆ یـەك پـەرداخ یـەك کەوچـکی بچـوك خـوێ و نیـو پیاڵـە چـای تێکرابـێ هـەر (١٥) خولـەك جارێـك

غەرغەرەی پێبکرێ، وە بخوری ئاوی گەرم یان بخور بەگەڵای ئۆکالیبتۆس یان بە پنگ یان بەجاترە، واتە هەڵمژینی هەڵمی ئەوانە زۆر بەسودە.

دەنگ نوسان (گرفتگی صدا)، (البحه في الصوت)

(Horsiness of voice)

ئەم شتە سروشتیانە بەسودن بۆ دەنگ کردنەوە:

شاپنگ، ئەنبە، بامیە، پیاز، سێو، چا کێویلە، عەناب، کونجی، گێزەر، جەعفەری، شیر، سیر، خواردنەوەی دەمکراوی بەیبون ڕۆژی دوو جار، وە کەمێ ڕەگی مێکوك و گوڵ مریەم و جاترە و گێژە گیا بەیەکەوە دەمبکرێت و ڕۆژی دوو یا سێ فنجان بخۆرەوە.

وشکی دەم (خشکی دهان)، (جفاف الفم)

(Dryness of mouth)

بێگومان ووشك بونەوەی دەم زۆر هۆکاری هەیە وە ڕەنگە نیشانەبێ بۆ هەندێ نەخۆشی وەك گرانەتا و مەلاریا و شەکرە و هەندێ گرفتی بۆری هەناسە و ترس و دڵە ڕاوکێ و خواردنی هەندێ شت کاردەکەنە سەر ووشکی ناودەم.

بەڵام لێرەدا ئەوەی گرنگە دۆزینەوەی هۆکارەکە چونکە بەنەمانی هۆکارەکە ئەم بارەش نامێنێ. بەڵام ئەگەر هەرتەنها وشکیەکی کەم و کاتی بوو ئەمانە سودیان دەبێ بۆی:

بادام، چا کیویلە، بنێشتی کوردی، شەربەتی ڕەگی مێکوك و جوینی ڕەگی مێکوك، پنگی کێوی بەدەمکراوی یان بە تەڕی. بۆ زیپکەی سپی ناودەم ڕۆژانە (٢ — ٣) فنجان عرقی گێزەر یان ریحانە بخۆرەوە، بەئاوی یەکێك لەو گیایانە (کەرەوز، وەنەوشە، گەڵا دومەڵ، گژنیژ) ناو دەمت بشۆو غرغرەی پێبکە، یان ئاوی لیمۆ بە

هەنگوین و سۆدە پڕی یەك کەوچکی چا لە پیاڵەیەك ئاوی گەرمی بکە و بی تۆینەوە غرغرەی پێبکە.

تینویەتی (تشنگی)، (العطش) (Thirstiness)

تینویەتی شتێکی سروشتیە بەڵام ئەگەر لەڕادەبەدەر بوو ئەوە لەوانەیە بەهۆی نەخۆشیەوە بێت یان بەهۆی خواردنی هەندێ جۆری خواردنەوە بێت. بەڵام هەندێ کەس گرفتی تینو نەبونی هەیە کەئەمە زیاتر خراپە و گرفتی زیاتری لێدەکەوێتەوە وەك بەرزی فشاری خوێن و بەردی گورچیلە و وشکی پێست......

ئەگەر تینویەتی بەهۆی خواردن و شتێکی سەرەتایی بێ ئەوە ئەمانە سودیان دەبێ: شا پنگ، برنج، تەمر هندی، جۆ و ئاو جۆ، مێکوك، گژنیژ، هەرمێ خۆخ، شوتی، کاهو، ئاو لیمۆ، سکنجبین، مرەبای شوتی. یەکێ لەو عرقانە بخۆرەوە (عرق زرشك، عرق ڕەگی مێکوك، عرق ڕەکێشە، عرق وەنەوشە، عرق هێرۆ، عرق پرپرە، عرق کاسنی، عرق گژنیژ) یان دەمکراوی گیای کلکە ئەسپ و سپیتك و ئاوی پرتەقاڵ بە شەکر.

ئازار و کلۆر بونی ددان (دندان درد و پوسیدەگی)، (الام و تسوس الاسنان) (Tooth caries and Tooth ache)

ددان ئەو بەشە گرنگەی لاشەمانە کە ئەرکی خواردن و دەزگای هەرس لەوێوە دەست پێدەکات. سەرەڕای ئەوەش هۆکاری جوانی ڕوخسارە، بۆیە پارێزگاری کردن لێیان زۆر پێویستە.

هۆکارەکانی کلۆری ددان:

لەئەنجامی ڕزیوی و هەوکردن، ددان وەك هەر جێگایەکی تر تووشی بەکتریا دەبێت وە هەندێك لەو بەکتریایانە لەسەر خواردن و خواردنەوە دەژین کەشەکر و (کاربۆهیدراتی) تێدایە کە بێتو ئەو شەکرانە لانەبرێن بەزوی ددان نەشۆرێت ئەو

بەکتریایە هەڵدەستێت بە گۆڕینیان بۆ ترش، بەکتریا و مادده ترشیەکان و وردە خۆراك و پاشماوەی ناو ددانەکان هەڵدەستن بەکارلێکردنی ماددەی ڕەقی سەر ڕوی ددان (مینا) وەلە ئەنجامدا ددانەکە دەرزێنن و دەی برن و کونی بچوکی لێ دروست دەبێت و لەوێوە بەکتریاکان دەچنە چینەکانی تری ددان. کەچینە نەرمەکانی ناوەوە بەرگریان کەمە بۆماددەی ترش، لەوێ دەمار و لولەی خوێنی هەن کەدەئاوسێن و ئازار دەکەن بەهۆی ئەو بەکتریایانەوە. بۆیە پێویستە دوای هەر ژەمێك و دوای خواردنی شیرینی ددان پاك بکرێتەوە وە خواردنی بەستو و شەکر و خواردنی زۆر سارد و زۆر گەرم و زۆر ڕەق کەم بکرێتەوە سودی دەبێ بۆ پارێزگاری کردن لە کلۆری ددان.

بۆ ئازاری کاتی و ددان ئەمانە بەسودن:

کدوو	پرتەقاڵ	ئۆکالیبتۆس	کەڵەشاخ گرتن	زەردەچێوەی لەسەردابنێ و غرغرەی پێ بکە
تور	گژنیژ	گوڵە بەڕۆژە	زەنجەبیل	مەرزە بەزیرەی ڕەش
پیاز	بادام	تاڵیشکە	جەهوی تیروێ	میخەك و زەیتەکەی

چوار دەنك مێخەك و چوار دەنك هێل بکوترێت و لەگەڵ نیو کەوچکی چا زەردەچێوە لە نیو پیاڵە ئاودا بتوێنرێتەوە و غەرغەرەی پێ بکرێت هەر نیو کاتژمێر جارێك تا شەش جار. وە بۆ ورەمی و هەوکردنی ددان ئەم تێکەڵەیە (هێرۆ + ڕەکێشەی پەلك باریك + خاکشیر) بە ئاوی گەرم بکرێتە ملحەم و لە شوێنەکە ببەسترێت.

بێ هێزی و نەخۆشی پوك

(ضعف اللثة أو اللثة الحساسة) (Gum sensitivity)

خوێن بەربوون لە پوك زۆرجار بەهۆی ددان شتنەوەیە کە فلْچەکە زۆر ڕەق بێ یاخود پوکەکان ئاوساویان هەیە یان ناسك بوون بەهۆی نەخۆشیەوە یان دەستکاری کردنیان بە دەرزی و دار و شتی ڕەقەوە.......

بۆ چارەسەری ئەم بارە سەرەتایە ئەمانە ئەنجامبدە:

- لۆکەیەکی تەڕکراو بەگازی پاکژکەرەوە بخەرە سەر شوێنەکە و توند فشاری بدە.
- بۆماوی (١٠) خولەك ددانەکان لەسەر یەك دابنێ و قسەمەکە و دەم مەجوڵێنە .
- ئەو فشارەی کە خستۆتە سەر ددانەکان بەهێواشی سوکی بکەو لای ببە.
- کە خوێنی بەستوی لەسەر بوو لای مەبە تا دڵنیا نەبی لەوەی بەلابردنی خوێن دووبارە نایەتەوە.
- ئەگەر دیسانەوە خوێن بەربوونی پوك ڕویدایەوە ئاوی بەرسیلە لەناو دەمدا ڕابگرە و تا (٥) خولەك یا خود ئاوی نەعناع و پنك و ئاوی لیمۆ بەکاربێنە، بەڵام ئەگەر خوێنەکەی زۆر بوو وە زوو زوو ئەم بارمت توش ببێ پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

نەخۆشی پوك لەپێش تەمەنی (٣٥) ساڵیدا هۆکاری کرمێ بوونی ددانەکان و لەناوچونیان لەددانەکان خۆیان دادەبێت، بەڵام لەدوای ئەم تەمەنە بەسەرەوە نەخۆشی پووك و بەکتریایە کەلەناو دەم لەپوکدا دەبنە هۆی خراپ بوون و پەیدابوونی کیس و هەوکردن و زیان بەددانەکان دەگەیەنن. هەروەها ماددەی کلۆر لەگەڵ ئاوی شارەکان دەخرێت کە دەبێتە هۆی لەناو بردنی هەندێ لە نەخۆشیەکانی پوك، بەهۆی کیس کەددانەکان کرمێ دەکات و دەبێتە هۆی هەوکردنی پوك.

ئەو هۆکارانەی کە نەخۆشی پوك و ددان خراپتر دەکات:

١. سك پڕی لە ژناندا.

٢. نەخۆشیەکانی هەناو.

٣. حەپی دژە سك پڕی.

٤. نارێکی ددانەکان و دەستکاری کردنیان.

٥. بەکارهێنانی هەندێ دەرمان.

٦. چڵك هەڵگرتن لەبەینی ددانەکان کە ئەمەش بەهۆی پاك و خاوێن ڕانەگرتنی ددانەکانە و سەردان نەکردنی پزیشکی ددانە.

ئەمانەی خوارەوە بەسودن بۆ پوك:

گەڵای ئۆکالیبتۆس بجویت، هەنار، هەنجیر، ترێ، بادام، فستەق، پیاز، زرشك، زەردەچێوە، زەعفەران، زەیتون، گوێز، نۆك، سندی، تەوقە گوڵ. وە بۆ خوێنی پوك ئەم تێکەڵەیە (بەڕۆ + گوڵنار + پێستی هەنار + دەنکی مۆرد + بەیبوون + پنگ + مازو + سماق + خوێ) هەموویان بە یەك ئەندازە دەکرێتە ئاردو ڕۆژی چەند جارێك دەمی پێ دەشۆردرێت.

بۆنی ناو دەم (بوی بدی دهان)،

(رائحة الفم الكريهة) (Halitosis)

بـۆنی ناخۆشـی نـاو دەم بـۆ زۆر کـەس بۆتـە گرفـت و کێشـەی جـۆراو جـۆری لـێ دەکەوێتـەوە. ئـەم بۆنـە چـەندان هۆکـاری هەیـە وەك گازەکـانی گـەدە و هـەوکردنی لەوزە و قورگ و لووت و پوك و ددانی کلۆر و زمان و بۆنی ئارەقە و جۆری خـواردن و زۆر خـۆری و ترشـانی گـەدە خـەوتن لـەدوای نـانخواردن و چـەندان هۆکـاری تـری دەرەکی و ناوەکی.بۆ پێشگیری لەم بۆنە ناخۆشە یان بۆ زووتر چارەسەرکردنی دەبێ خـۆت بـەوردی تێفکرینـی ئـەو هۆکارانـە بکـەی و هۆکارەکـان دەستنیشـان بکـەیت و هەوڵی لەناو بردنی هۆکارەکە بدەیت بە پارێز و بەپاك ڕاگرتنی دەم و ددان و زمـان و لـووت و قـورگ و ڕێـك و پێکـی و ئەنـدازە و چـەندایەتی و چۆنایەتی خـواردن و ئەگەر بەو کارانە و بـە پـارێز نـەتوانرا چارەسـەربکرێ پێویسـتە سـەردانی پزیشـکی تایبـەت بکـرێ بـۆ دۆزینـەوەی هۆکـارە سـەرەکیەکە و چارەسـەری تـەواو بکـرێ .

ئەمانەی خوارەوەش هەندێك چارەسەری سروشتیە بەگشتی، بەلام دەبێ ئەوەش بزانین کە ئەمانە بۆ هەموو کەس یان بۆ هەموو جۆرێکی بۆنی ناودەم نابێتە چارەسەر

ڕۆژێ دوو کەوچکە چا بنێشتە تاڵ بخۆرەوە، زەنجەبیل بجویت، جەعفەری، ناترە، مێکوک، پونگ، نەعناع و ئاونەعناع، میخەك، تور، سیر، هەنجیر، سپیەناغ، گوڵەباغ، بە ئاوی لیمۆ و خوێ وە بە سرکەی سێو و خوێ غەرغەرە بکەیت.

بۆنی ناو دەم کە لە گەرمیەوە بێت: ئاوی ئالوبالوی تەڕ یان وشك بەیانیان لەخورێنی بخۆرەوە، خۆخ، شەلیل، تۆو خەیار، پاك کردنەوەی گەدە بەڕەوان کەرێ.

ئەگەر لە بەلغەم و تەڕی بێت: زەنجەبیل پەرومردە بە گوڵ شەکر بخۆ، کەباب یان گۆشتاو بە ئەدەویە گەرمەکان بخۆ، پێش نان کەمێك خوێاوك لەدەم وەربکە.

خوێن بەربوونی لێوەکان

لێوەکان پێکهاتوون لە خوێن بەری جیاواز خوێن بەرەکانی لێوی سەرەوە گەورەترن لە خوێن بەرەکانی لێوی خوارەوە کەلە کاتی خوێن بەربوندا لێوی سەرەوە زیاتر خوێنی لێدێت.

ئەم خالانەی خوارەوە ڕەچاوبکرێ لەکاتی توشبوندا بە خوێن بەربوونی لێوەکان:

١. لێوەکان لێك نزیك بکرێنەوە و بەپەنجە پاك کەبە ئیسپەرتۆ شۆرابێ دەی گریت و بۆماوەی (٥ – ١٠) خولەك دوای ئەوە بەهێواشی و کەم کەم پەنجە شل دەکرێتەوە لەسەر لێوەکان.

٢. ئەگەر دووبارە خوێن هاتەوە یان یەکتریان گرتبوو بەلام بەلاری ئەوا بەزوی دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

٣. نابێ بە لۆکە و لەفاف ببەسترێت و بۆ چەند کاتژمێرێك وازی لێبهێنرێ.

هەبوونی لەتی لێو

هەندێ کۆرپەلە لەکاتی لەدایك بوندا لێوەکانیان لەتی تێکەوتوە یاخود لەبەشی سەرەوە لەمەلاشو بۆ لێو لەت هەیە بەلام بەرێژەیەکی زۆر کەم. ئەو منداڵانەی کە ئەم گرفتەیان هەیە بەئاسانی ناتوانرێ شیری بدرێتێ. لەبەر ئەوە دەبێ بەقەترە یان بە دڵۆپاندن یان بەکەوچکی بچوك شیری پێ بدرێ. بەلام پێویستە بەزووی نەشتەرگەری بۆ بکرێ.

برین و هەوکردنی دەم و لێو (زخم لب و دهان)، (التهابات الشفه و الفم) (Mouth infection)

ئەو جۆرە برینانە یان زیپکەی ناو دەم جۆرە برینێکە کە زۆر سەخت نین و وە زۆربەی خەڵکی ئەم جۆرە برینانەیان هەیە. ئەم برینانە ڕەنگیان سپیە و دەورەکەی سوردەبێتەوە کەلە پوك یان زمان یان گوپەکان و لێوەکان دێن، بەشێوەیەکی گشتی بچوکن بەلام هەندێکیان گەورەن نزیکەی (٢) سم دەبن. هۆکاری ئەم نەخۆشیە زۆر ڕوون نیە بەلام ئەمانە بەهۆکاردەزانرێن:

١. برینداركردنی پوك یان زمان.
٢. کەمی (ڤیتامینB٢) و ئەسید فولیك و کەمی ئاسن.
٣. هەڵچونی دەرونی یان داچڵەکینی فیزیکی.
٤. هەندێ میکرۆب و ڤایرۆسەکان.
٥. تا لێهاتن.
٦. نەمانی یان کەمبونی بەرگری لەش.
٧. قەڵەوی.
٨. خەمۆکی و قەلەقی و بیرکردنەوەی زۆر.
٩. هەندێ خواردن کە هەرکەسە و بەخواردنێك لەوانەیە توشی ئەم زیپکانەببن.
١٠. زۆر خواردن و زوو زوو خواردن واتە کەمتر لە چوار کاتژمێر بەینی ژەمەکان بێ، وە خەوتن لەدوای نان خواردن.

١١. گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆناو دەم و سورێنچك.

١٢. پاك ڕانەگرتنی دەم و ددان.

بۆ دەرمان کردنی ئەم زیپکانە چەند جۆر مەڵحەم و غەرغەرە هەیە کە لە دەرمانخانەکان دەست دەکەون.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

کەنگر	سپیەناغ	ئەنبە	بەیبون	ئاوی گێزەر
بەهێ	پیاز	تور	جۆ	گەنمەشامی
فستەق	خورما	کەرەوز	ڕیحانە	ئۆکالیبتۆش
سیر	نیسك	کاهوو	تەماتە	جوینی ترخون
بەڕوو	گوێز هندی	مامیران	مۆز	گیا پێ چۆلەکە
خاکشیر	نۆك	ئاوی لیمۆ	دارچین	جوینی پونگ
زەیتون	چا کێویلە	ئاس	مەرزنجۆش	زەنجەبیل
لۆبیا	مێکوك	بادام	هەنار	گەنم و زەیتەکەی

دەسکێك کەرەوز لە لیترێك ئاودا بکوڵێ و زوو زوو غەرغەرەی پێ دەکرێت، پەلکی هێرۆ (٣٠) گرام لە لیترێك ئاودا بکوڵێ و زوو زوو غەرغەرەی پێ دەکرێت، ڕەگی مێکوك(٢٠٠) گرام لە لیترێك ئاودا بکوڵێ و زوو زوو غەرغەرەی پێ دەکرێت، جاترە (٢٠) گرام لە لیترێك ئاودا بکوڵێ و زوو زوو غەرغەرەی پێ دەکرێت و دەخورێتەوە ڕۆژێ سێ کوپ، جوینی بەیبون و مازوو.

ماخولیا (مالیخولیای)، (الهبل أو الحماقه) (Foolishness)

ئەوانەی بۆباشە: سونبولی جوان، کاهوو، هەنگوین، وەنەوشە، گوڵەباخ، چا کێویلە، زەعفەران، جاترە، گوڵی زمانە گا، شێت گیر.

گەشکە، پەرکەم، فێ (صرع)، (داء الصرع) (Epilepsy)

فـێ لەئـەنجامی کۆمـەلێك لەناتـەواوی دەمارەکـانی مێشـك ڕوودەدات کەبەشـێوەی دووبارە هاتنەوە سیستەمەی کارەبایی مێشك تێکدەدات و تەشەنوجیشی لەگەڵدایـە کە تەشـەنوجەکانی پەرکـەم جـۆراو جـۆرن، ئـەویش ناتەواویـەکی کـەم لەبەئاگایـدا ڕوودەدات، تا دەگاتە ئەوەی کە تەشەنوجەکە زۆرتـر بەربلاوتر بێت، ئـەم نەخۆشـیە بەربلاوەو لەهەموو جیهاندا هەیە.

جۆری سوك یان بچوکی پەرکەم تەنها چەند خولەکێك هۆشیاری لەدەست دەدات ئەم جۆرە لەمنداڵاندا زۆرە. بەڵام باری سرعی گەورە هـەموو لەشـی کەکە تووشـی لـەرز دەبـێ و دەکەوێتـە سـەرزەوی و کـەف لـەدەمی دەڕژێـت و قـاچ و دەسـتی جووڵـەی نائاسـایی و بـێ ئیختیـاری دەکـەن، کەچـەند خولـەکێك دەخایـەنێت. بـەڵام ڕوودانـی یەك گەشکە یان دووجار فێ لێهاتن ئەوە ناگەیـەنێت کـە ئـیتر ئـەو کەسـە بەتـەواوی فێدار بوبێت بەڵام پێویستە هەر لەیەکەم توشبوونەوە ڕاستەوخۆ سـەردانی پزیشـك بکرێ. چونکە گەشکە لەئەنجامی ناتـەواوی لـە چالاکی کارەبـایی خانـەکانی مێشـکدا دروست دەبێ لەبەر ئەوە زۆرجار کەسەکە میز بەخۆی دادەکات و هەسـتی بیسـتن و بینین و بۆنکردن و چەشتن لەکار دەکەوێت.

هۆکارەکانی فێداری:

١. بۆماوەیی.
٢. بەرکەوتنی شتێك بە کەللەی سەر.
٣. نۆرەی دڵی و دەماغی بەتایبەتی دوای تەمەنی (٦٥) ساڵی.
٤. تێکچونی دەماری.
٥. ترسی زۆر و لەناکاو یان خەم و هەواڵی دڵ تەزێن.

هەرکات یەکێك تووشی فێ هات نـابێ دەسـت و پـێی ببەسـترێ یـان بەتونـدی بگـیرێ بـەڵکو تـەنها ئەومنـدە بگـیرێ کـە زیـان بـەخۆی نەگەیـەنێ وە هـەرگیز نـابێ پەنجـە بخرێتە ناودەمی بەڵکو کە بزانی زمانی خۆی دەگەزێ واباشە پارچە لاسیکی تایبەتی لەسـەر ددانـەکانی دابنـرێ یـاخود وریـابی دەم نەکاتـەوە. نەخۆشـەکە بخرێتـە سـەر

کەلەکە و کەفی دەمی بێتە دەرەوە باشە، دەبێ دوور بخرێتەوە لە ئاو وئاگر و شوێنی بەرز و مەترسیدار. ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە نابێ شوفێری و مەلەوانی و راوکردن و کاری کورەی ئاگرەکان و کار لەسەر شوێنی بەرز بکەن........

دەبێ ئەوکەسانە ترسیان بڕەوێتەوە و دڵخۆش بکرێن و بەڕێك و پێکی دەرمانیان پێبدرێت و هەوڵبدرێ خەوێکی ئارامیان لەشوێنی گونجاو بۆ دابینبکرێ بۆئەوەی بەئارامی بخەون و مێشکیان پشو بدات.

ئەوانە بۆ فێدار بەسودن: هەنگوین بەگوڵی وەنەوشە، گێژە گیا، باینجان، زولفان، زیرە سەوز، سونبولی جوان، صبر زەرد، گژنیژ، خۆخ، گوڵە هێرۆ، گوڵ صەد تومانی، کلۆکە بۆگەنە. وە ئەم تێکەڵەیە (مەرزنجۆش + گیا سەودا + جاترە + قانگە گیا + وەنەوشە) هەریەکەی (١٥) گرام تێکەڵ بە هەنگوین بکرێت و رۆژی دووجار هەر جارەی یەك کەوچك دەخورێت.

بۆ وروژان (الهیجان)

وروژان یان هەڵچون و هەیەجان لەڕاستیدا نەخۆشیەکی تایبەت نیە، بەڵکو بەهۆی هەندێ نەخۆشی یان هەندێ پێشهات و ڕوداو ڕودەدات بۆنمونە وروژان لەپێست کە سوربونەوەو زیپکەی وردو خوران پەیدا دەبێ بەهۆی بەرکەوتنی هەندێ ماددەی نامۆ یان هەندێ مێش و مەگەز یان گەڵای هەندێ دار و گژو گیا و ئاوهەوای هەندێ شوێن کە گونجاو نیە لەگەڵ ئەوکەسەدا. بەڵام وروژانی مۆخ و دڵ و دەرونی لەهەندێ کەسدا بەشێوەیەکی توند ڕوودەدات کە خۆی بۆ کۆنترۆڵ ناکرێت و تووشی هەندێ هەڵەی گەورە یان بچوك دەبێت بەڵام لەهەندێ کەسدا بەشێوەی هێواشتر و سوکترە، هەرجۆرە هەڵچونێك پێویستی بەوەهەیە کە بزانرێ هۆکارەکەی چیە و هەرچەند بتوانرێ دڵ تەواو ئارامبکرێتەوە و خافڵاندن بەشتێکی تەرەوە و خواردنەوەی ئاو شۆرینی دەم و چاو یان هەموو لاشە بەسودە بۆ باری هەڵچونی دەرونی. بەڵام کە هۆیەکەی دیاری کراوبوو پێویستە هۆیەکە لابرێت یاخود نەزانراو وو وەك هەندێ هەڵچونی پێست.

بۆ وروژاندن بەگشتی ئەوانە بەسودن: میخەك، شوتی، هەنگوین، سێو، سونبولی جوان، ئاوی میوەکان بەگشتی و ئاوی سارد و ماستاو، و ئاوی پنگ و نەعناع و زەعفەران و جاترە.

دووره پەرێزی (خفگی)، (العزلة، الانطواء)

ئەم دەرمانە سروشتیانە سود بەخشن:

دارچین، زەعفەران، گوڵەباغ، گوڵی زمانەگا، جاترە، نەعناع، هەنار، گەڕان لەناو سەوزایی و تەماشا کردنی ئاوی ڕون و ڕەوان وە دانیشتن و هاوڕێیەتی کەسانی ڕووگەش و دڵپاك و زانا.

لەرزۆکی (شتاب، لرزش)، (الرجفة الرشعة) (Tremor)

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

سپیەناغ، هێرۆ، پۆنجە، قاوە، گوڵە دەوری، شیرین شۆك. بۆ لەرزینی دەست و پێ کە بەهۆی سەکتەوە توش دەبن (هەلیلەی رەش و زەرد + بەلیلە + تەمرهندی + گوڵی سور + عەناب + ڕیشەی کاسنی) هەریەکەی (٥٠) گرام بکرێتە پۆدر و تێکەڵ بە یەك کیلۆ هەنگوین بکرێت و ڕۆژی دوو کەوچکی لێ بخورێت.

لەرزۆکی بەساڵاچوان (نەخۆشی پارکینسۆن)

لەرزین بەتایبەت لەدەستەکاندا لەتەمەنی پیریدا بەرچاو دەکەوێت ئەویش بەهۆی لەکارکەوتنی چەند خانەیەکی مێشك بەپێی کەموو زۆری ئەم خانانە کەلەناو چوون لەرزینەکە کەم و زۆی هەیە، ئەم نەخۆشیە یەکەم جار پزیشکی بەریتانی (جیمز پارکینسۆن) دۆزیەوە کە بەناوی خۆیەوە ناونرا، خانەکانی مێشك ماددەیەك دەردەدەن بەناوی (دوپامین) کەبەرپرسە لە هەموو جوڵەیەکی لەش.

ئەم بارە لەپیاواندا زیاترە وەلەکاتی پشودان زۆرترە ، ئەگەر زۆر پەرەی سەند ئەوا تەوازون لەدەست دەدات و کێشەی تەواو دروست دەبێت لەکارکردن و خواردن و خواردنەوە. دەرمانی ئەم لەرزینەش هەر شتێکە کە ئارامکەرەوەی مێشکی ئەوکەسە بێت و هیوا بەرزی و نەترسانە لەوبارە.

وە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ بۆ پێدانی چارەسەر.

جەڵتەی کاتی مێشك (سکتە مغزی)، (السكتة الدماغية المؤقتة)

(Transient ischemic attack)

جەڵتە بریتیە لە دەستدانی خێرای فەرمانی مێشك لەئەنجامی گرفتی خوێن و نەچونی بۆ مێشك و نەمانی ئۆکسجین بۆماوەی (٦٠ – ٩٠) چرکە. جەڵدەی مێشك لەجیهاندا بەسێهەمین هۆکاری مردن دادەنرێت لەوادی شێرپەنجە و جەڵتەی دڵ.

جەڵتەی دەماغ چوار جۆری هەیە: ترۆمبۆزی دەماغ (بریتیە لە بوونی کلۆ و لنتکی خوێن لەدەمارێك لەدەمارەکانی مێشکدا).

ئەمبۆڵی دەماغ (بریتیە لەبونی تەنێکی نامۆ لەناو دەمارێك لەدەمارەکانی مۆخدا).

خوێن بەربوونی مێشك کەئەم جۆرەیان زۆر بەربلاونیە بەلام ڕێژەی کوشتنی ئەم نەخۆشیە زۆرتر و خێراترە.

خوێن بەربوون لەپەردەی نێوان پەردەی ناسکی مێشك و مۆخدا کە ئەم جۆرەیان لەهەموویان کەمترە بەلام ترسناکە. هۆکارەکانی وەك نەخۆشی شەکرە و بەرزی کۆلسترۆڵ و حەپی دژە سکپڕی و...... ئەوکەسانەی نەخۆشی دڵ یان پەستان بەرزی خوێنیان هەبێ دووبەرامبەر ئەگەری توشبونیان زیاترە لە چاو کەسانێ کەئەم نەخۆشیانەیان نەبێ. هەروەها جەڵتەی دەماغ لەکەسانی بەساڵاچوو زیاترە. وەلەپیاواندا زۆرترە وەك لە ژنان.

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی (هاوارد) ئەوانەی جگەرە کێشن دوو ئەوەندەی کەسانی تر ئەگەری توشبوون بەجەڵتەی دەماغیان هەیە.

نیشانەکانی:

١. بێ هەستی.

٢. لەکارکەوتنی لایەکی لەش.

٣. لەدەست دانی هەستی هۆشیاری.

٤. لەدەست دانی یان ناتەواوی لە قسەکردندا.

٥. ناتەواوی لەبینین و بیستن.

خۆپاراستن:

لەبەرئەوەی یەکێك لەهۆکارەکانی توشبوون بەنۆرەی دەماغی بریتیە لە گیران و تەسك بوون و ڕەقبوونی خوێن بەرەکانی مێشك زۆر گرنگە مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ دیاری بکرێ.

هۆکارێکی گرنگ و مەترسیدارە بەرزی فشاری خوێن کە دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێ. یەکێکی تر لەهۆکارەکان بەرزی کۆلسترۆڵە کە ئەویش دەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێ. هەروەها نەخۆشی شکرە یەکێکە لەهۆکارەکان کەدەتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێ. هەروەها جگەرەش هۆکارە کە ئەمیش دەتوانرێ تەرك بکرێ. کە بە خۆپاراستن لەم نەخۆشیانە دەتوانریت خۆت بپارێزی لە جەڵتەی دەماغ.

هەرکات هەرکەسێ توشی ئەم نەخۆشیە بوو پێویستە زۆر بەخێرای ببرێتە لای پزیشك. ئەم دەرمانە سروشتیانە لەگەڵ دەرمانی پزیشکدا بخورێ بەسودن بۆ زووتر چاك بوونەوە.

هەروها پارێزکردن لە خواردنی گۆشت و پەنیر و سورەوەکراوەکان و قتوبەندەکان و خواردنی قورس زۆر گرنگە، هەروەها گرنگی دان بەخواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵە یارمەتی دەرن بۆ توش نەبوون بەجەڵتەی دەماع.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

توە فەرەنگی، تەرەتولە، توور، هەنگوین و وەنەوشە، گیاخاو، زەنجەبیل. ڕۆژانە لە یەکێ لەو عەرەقیانە (٢ – ٤) فنجان بخۆرەوە ﴿عرق سیر و عرق گێزەر﴾. یان دەمکراوی کەنگر فەرەنگی.

سەکتە یان جەڵتەی دڵ (حملە قلبی، سکتە قلبی)، (الجلطة القلبية) (Myocardial Infarction)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

تۆو کەتان، جۆ دوو سەر، سیر، سندی، لۆبیا سویا، باینجان، خورما، ڕۆژانە (١٥) دەنکە خورمای خەستەوی بە سێ جار یان دوو جار، سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان کەوچکێ لە هەنگوین وە لە زەیتی زەیتون و زەیتی ڕەشکە بخوات، لەدوای نان سێ ژەمە کەوچکێ هەنگوینی (غذاء الملكی)، ڕۆژانە سێ پەرداخ ئاوی پرتەقاڵ و دوو پەرداخ شەربەتی مێوژ و دوو پەرداخ شیری مانگا بخواتەوە لەکاتی جیا جیادا، ڕۆژانە دوو لیمۆی ترش بخوات، کە هەبوو ترێ یان ئالۆباڵو یان بەهێ بخوات لە دوای نان ئەگەر بەهێ بە کولاوی پێش نان بێ باشە پارێز بکات لە گۆشت و ترش و ساردی و هێلکە و پەنیر وە نابێ خەم بخوات و نابێ ماندو بێ. ئەم تێکەڵەیە (سومبلی جوان + گوڵی گاوزبان + گیا سەودا + لیمۆی وشك + بی شەکەر). بۆ ئازاری دڵ (تۆوی پرپرە + وەنەوشە + شاترە + گوڵی زمانە گا + تۆو کاهو + تۆو کاسنی + گوڵی سور) دوای هاڕین و لێکدان تێکەڵ بە یەك لیتر بەهارنارنج بکرێت و ڕۆژانە دووجار هە رجارەی یەك کەوچك بخورێتەوە.

بۆ لێدانی زیادەی دڵ و دڵە کوتێ ئەمانەی خوارەوە بەسوودن:-

١- (٤) گرام ڕیشەی گیا پشیلە لە یەك پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك بکوڵێت و دوای پاڵاوتن و ساردکردنەوە ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی یەك فنجانی لێ دەخورێتەوە.

٢- (٤) گرام لە گوڵ و گەڵای گوڵی زمانەگا لەناو یەك پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك بكوڵێت و دوای پالاوتن ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی یەك فنجان بخۆرەوە.

٣- بۆ بەهێز بوونی دڵ شەربەتی گیا سەودا ڕۆژی (٣) جار هەرجارەی یەك فنجان بخۆرەوە وە یان شەربەتی گیا ژانوبا یان گوڵی گوێژی ووشك كراو (٣) گرام لەناو یەك پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك بكوڵێنە و دوای ساردبوونەوە و پالاوتن ڕۆژی (٣) فنجان دەخورێتەوە.

٤- بۆ خەفەقانی دڵ شەربەتی مەرزنجۆش بەسوودە وە لەكاتی دڵ تێكەڵ هاتن ئاوی نعناع بخۆرەوە. بۆ ئازاری دڵ ئاوی ڕازیانە ڕۆمی بەسوودە.

جەڵتەی دڵ نۆرەی دڵ

پێویستە خۆمان بپارێزین لەهۆكارەكانی توشبوون بەنەخۆشی لولەكانی خوێن و دڵ كەبەگشتی هۆكارەكانی توشبوون بەو نەخۆشیە دوو گروپن:

١. ئەو هۆكارانەی كەناتوانین بیگۆڕین وەك پیری و ڕەگەز و بۆماوەی.

٢. ئەو هۆكارانەی كە دەتوانرێت بگۆڕدرێن وەكو جگەرە كێشان كە یەكێكە لەهۆكارە سەرەكیەكانی توشبوون بەجەڵتەی دەماغ و زۆربەی نەخۆشیەكان، دانیشتنی زۆر و نەجوڵان دەتوانیت وەرزش بكرێت، هەوەها خواردن كە دەتوانرێ خواردنی تەندروست بخورێت و واز لەخواردنە خراپەكان بهێنیت. تاقیكردنەوەكان ئەوەیان سەلماندوە كە خواردنی گوێز و بادام و سەوزە و میوەكان و هەندێ لەدانەوێڵەكان و زەیتی زەیتون و كەتان و .... كاریگەریان زۆرە بۆ كەمكردنەوەی چەوری خوێن پێشگیری كردن لەنەخۆشی.

هۆكارێكی تری توشبوون بەنەخۆشی دڵ پاك ڕانەگرتنی دەم و ددانەكانە:

زۆر پێویستە گرنگی بدرێت بە پاك ڕاگرتنی دەم و ددان چونكە لێكۆڵینەوەكان دەریان خستوە كە جۆرە بەكتریایەك لەناو دەم هەیە دەبێتە هۆی هەوكردنی خوێنبەرەكانی دڵ هەروەها یارمەتی نیشتنی چەوری دەدەن لەناو لولەكانی خوێندا.

کۆبوونەوەی چەوری لەناو لولەکانی خوێن و تەسك بونەوە و ڕەقبوونی لولەکانی خوێن ئەو نەخۆشیەیە کە هەستی پێناکرێ هەتا ئەوکاتەی نۆرەی دڵێ ڕوودەدات.
نەخۆشیەکانی دڵ دەست پێدەکات لەو پرۆسەیەوە و گەشەسەندن بەخۆیەوە دەبینێ کەزۆر جار وادەبێ لەتەمەمنی منداڵیەوە سەر هەڵدەدات.
لێکۆڵینەوەکان ئەو دەردەخەن ، کەلە گەنجان هۆی سەرهەڵدانی ئەم پرۆسەیە دەگەڕێتەوە بۆ ڕووشانی ناو پۆشی شا خوێنبەرەکانی دڵ. لەبەرئەوە گۆڕانکاری لەشێوازی ژیان لە زووە و لەتەمەنی گەنجی زۆر گرنگە بۆ ڕێگا گردتن لەبەرزی فشاری خوێن و کۆلسترۆڵ.
جەڵتەی دڵ: بریتیە لە کاروەستانی بەشێك لەماسولکەکانی دڵ لەئەنجامی نەگەیشتنی خوێن بۆیان. کە زۆربەی جار بەهۆی گیرانی خوێنبەرەکانە.

هۆکارەکانی:

١. بەساڵاچوون.
٢. ڕەگەز کەلە پیاوان زیاترە وەك لەژنان.
٣. جگەرە کێشان.
٤. زۆر چەوری لەخوێندا.
٥. نەخۆشی شەکرە و بەرزی پەستانی خوێن.
٦. قەڵەوی و خەم خواردنی زۆر.

سینگ کوژێ (ژانە سنگ) (الذبحة الصدرية)

ئەم جۆرە نەخۆشیە بریتەیە لەکەمبونەوەی خوێن و ئۆکسجینی پێویست بۆ ماسولکەکانی دڵ هۆیەکەشی بریتیە لە ڕەقبوون و گیران و کۆبوونەوەی چەوری زۆر لە خوێنبەرەکاندا ، ئەم نەخۆشیە زیاتر توشی ژنان دەبێ، هەروەها بەزیادبوونی تەمەن نەخۆشی سینگ کوژێ زیاتر دەبێ.

نیشانەکانی:

هەروەك لەناوەكەیەوە دیارە سینگ ئێشەیەكی زۆر و توند كە هەست دەكرێ بەقورسی سیەكان و سوتانەوە و ئازارەكەی بۆ هەندێ شوێنی تر دەڕوات وەك بۆ سك و پشت و مل و چەنەگە و هەردوو شانەكان و یان یەك لای شان.

سینگ كوژێ خێراتر دەبێ بەماندوو بون و دڵ تەنگی وەكو خەبەری لەناكاوی ناخۆش. هەروەها خێراتر دەبێ بەكەش و هەوای سارد و گەرمای لەڕادەبەردەر، و پڕبوونی گەدە. لەوانەیە لەكاتی ئازاری سینگە كوژێ توشی تەنگەنەفەسیش ببێ و ئارەق بكاتەوە ویەڵنجی بێت و زۆربەی جار (١ — ٥) خولەك دەخایەنێ.

جۆرەكانی:

١. جۆری جێگیر: بریتیە لە ڕوودانی سینگ كوژێ لەكاتی مادوو بوون.
٢. ناجێگیر: بریتیە لە ڕوودانی سینگ كوژێ لەكاتی پوشو یان ماندوبوون.

هەركات یەكێك هەستی كرد توشی ئەم نەخۆشیە بوە پێویستە بەزوترین كات بچیتە لای پزیشك.

دڵ پەككەوتە، شكستە دڵ، (عجز القلب):

ئەم بارە لەوانەیە دروستببێ لەهەر كەم و كورتیەك لەفەرمان یان پێكهاتەی دڵ، كەتوانای دڵ كەمدەبێتەوە بۆتەواو پڕبوون و پاڵدانی خوێن بەشێوەیەكی گونجا و و پێویست.

هۆكارەكانی:

١. كەم گرژبوونی ماسولكەكانی دڵ.
٢. كەم بوونەوەی قەبارەی ئەو خوێنەی كەلە دڵ دەردەچێت.
٣. كەم بوونەوەی توانای پڕبوونی دڵ.
٤. زیاد بوونی لێدانی دڵ.
٥. گیران لە ڕێڕەوی دەرچونی خوێن لەدڵ بۆ بەشەكانی جەستە.

نیشانەكانی:

نیشانەكانی لەسەر دوو هۆكار بەندە:

یەكەم: كام لای دڵ توشی پەكەوتن دەبێ.

دووەم: پەککەوتنەکە لەگەڵ گرژبوون یان خاوبونەوەی دڵ هەیە.

بەگشتی نیشانەکان جیاوازن وەك: هەناسە سواری، گێژی و سەر شێوان دروست دەبێ لەکاتی پەککەوتنی لای چەپی دڵ. بەڵام پەککەوتنی لای ڕاستی دڵ زیاتر دەبێتە هۆی ئەستور بوونی جەستە بەتایبەتی قاچەکان و جگەر.

چارەسەرکردنی:

١. گۆڕانکاری لەشێوازی ژیان بەتایبەتی خۆراك.

٢. وەرزشکێکی مام ناوەندە کاتێك پەککەوتنێکی سادەبوون هەروەها پشودان ئەگەر پەککەوتنەکە قورس بوو.

٣. دابەزاندنی کێش بۆ ئەوانەی کە قەڵەون.

٤. پارێز لە سوێر و توند و تیژەکان.

٥. کەم کردنەوەی خواردنەوە گازیەکان.

٦. دەرمان کە پزیشك دەبێ دای بنێ.

بۆ دڵە کوتە (تپش قلب)، (ضربات القلب) (Palpitation)

دڵە کوتێ یان خێرا لێدانی دڵ بەهۆی هەندێ ماندووبونی جەستەی و دەماغی و ترس و هەندێ خواردن و خواردنەوە یان بەکارهێنانی هەندێ دەرمان و شەرمکردنی زۆر و وروژان و هەندێ نەخۆشی لەدەمار و دەزگای هەناسە و برنداربوون....... ڕودەدات. بەڵام لێدانی دڵی منداڵ زیاترە لە بەساڵاچوان، ئەگەر دڵە کوتێ بەهۆی نەخۆشیەوە بوو بەنەمانی نەخۆشیەکە دڵە کوتێیەکەش نامێنێ ، بەڵام بۆ دڵە کوتێ بەگشتی لەهەر شێوازێك و جۆرێك بێ ئەمانە بەسودن:

پەتاتە، ماستاو، ئاوی نەعناع، ئاوی سێو، سونبولی جوان، زەعفەران، هەنگوین، میخەك، بیشەکەر، گیا خاو، پاقلە، پیاز، پرتەقاڵ، تەماتە، توور، تری، تاڵیشکە، کەلەم، گوڵ کەلەم، جاترە، زەیتون، گوڵی زمانەگا، بەیبون، سیر، شێلم، گوڵە بەرۆژە، گژنیژ، هەمیشە بەهار، گوڵەباغ، هەنجیر.

ئاوهێنان (استسقا)،

(تجمع الماء في أنسجة الجسم، التورم بسبب تجمع الماء)

ئاو هێنان یان ئاو بەند لەهەندێ شوێن ڕوودەدات بۆ نمونە لە ناو سك یان لە جومگەکانی قاچ و دەست زیاتر پەیدا دەبێت، هەرچەندە هۆکاری سەرەکی ڕوون نیە زۆر دیار نیە، بەلاّم بۆ ئاو هێنانی جومگەکان زیاتر شارەزایان لەو باوەڕەدان کەبەهۆی هەڵگرتنی شتی قورس لەوانەیە ئەم بارە دروست ببێ. هەرکاتێك دڵنیابوون لەبوونی ئاو لەشوێنێك کۆبۆتەوە پێویستە هیچ دەستکاری نەکرێت و ڕانەکێشرێت و ماساژی توند نەدرێت و بەتوندی نەبەسترێت هەتا سەردانی پزیشك نەکرێ، بەلاّم لەگەڵ ڕێنمای و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی پزیشك دەیان نوسێ ئەمانەش بەکاربێن سودیان هەیە:

ئاقتی سیاه، گیا کلکە ئەسپ، شاە پسند وحشی، گیا پێ چۆلەکە، ئاوی کولاّوی کەنگر، دەم کراوی گوڵی گوڵەبەڕۆژە، سپیەناغ، گیا هەوێدار، مامیران.

ئەم تێکەڵەیە (کونگر + کاسنی + کەرەوز + جەعفەری + میخەك + گوڵ ماهور).

هەوکردنی کۆن (بیماری عفونی)، (الإلتهابات المزمنە)

(Chronic inflammation)

هەوکردنی کۆن واتە هەوکردنێك کە پێشتر چارەسەر نەکرابێ پشت گوێ خرابێت، پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکی چاوەڕوان نەکراو. وە لەگەڵ دەرمانی پزیشکدا ئەم شتە سروشتیانەش بەکاربێ بەسودە، ئەم گیایانەی خوارەوە وەك مەلهەمیان لێ بکرێ و بەکاربێن:

گیا هەوێدار، کوشا، گژنیژ، گێزەر، ڕەگ و گوڵ و گەلاّی هێرۆ بکرێتە مەرهەم و لەو شوێنە ببەسترێ، شمڵی هاڕدراو لەگەڵ هەنگوین بکرێتە مەرهەم وە ماوەی شەش کاتژمێر پێیەوە بێت.

بۆ چڵك و ویزەی گوێ (زنگ زدنی گوش)، (طنين الاذن) (Tinnitus)

گوێ ئەنـدامێكی زۆر گرنگی لاشـەیە چونكە سـەرەڕای بـەهرەی بیسـتن هاوسـەنگی لەشمان ڕێك دەخات. گوێ لەسێ بەش پێكهاتوە كە بریتین لـە گـوێی دەرەوە و گـوێی نـاوەوە و گـوێی ناوەڕاسـت. هـەركام لـەم بەشـانە دەوری خۆیـان دەبیـنن لەبیسـتندا. گـوێی نـاوەوە هاوسـەنگی لـەش ڕادەگرێـت، و گـوێی دەرەوە بریتیـە لـە كرگڕاگـە و ڕێـڕەوی كـونی گـوێ بـۆ نـاوەوە، فـەرمانی كرِكراگـە كۆكردنـەوەی دەنگەكانـە و ناردنیـەتی بـۆ ڕێرەوەكـە، ڕێڕەوەكـەش فـەرمانی گەیانـدن بەپـەردەی گـوێ ئـەنجام دەدات. گوێی ناوەوە سێ ئێسكی بچوكی تێدایـە كـە دەنگـەكان دەگوازنـەوە لـە گـوێی دەرەوە بۆ گوێی ناوەوە، گوێی ناوەڕاست لە ڕێگەی كونێكەوە بەبەشی سەرەوەی حلق بەستراوە. بەهۆی ئەو لولەیەی كە لە گوێدایە پەستانی هەوای ناو گوێ ڕێكدەخرێت گوێی ناوەوە خاوەنی دەریچەیەكی نیوە بازنەیە كەبۆ هاوسەنگی لەش زۆر پێویستە. دەربارەی دەرهێنانی زینـدەوەر و شتی نامۆ لەناو گوێدا واباشە بەئاوی شـلە تـێن گـێ پڕبكرێت و دوای خولەكێك ڕۆ بكرێتەوە بەڵام بۆ هەر شتێ سەردانی پزیشك بكـرێ باشترە.

كـرداری بیسـتن بـەم شـێوەیەیە: شـەپۆلە دەنگیـەكان لـەپاش تێپـەڕبوونیان لەڕێڕەوی گوێ دەدرێن لە پەردەی دەماغ و دەی لەرێنێتەوە، ئەم لەرینەوانە بـەهۆی سـێ ئێسـكی بچوكی گوێـوە دەگەنـە بەشـی لـول پێچـی گـوێ بەشـی لـول پێچـیدا لەرینەوەكان دەبنە شەپۆلی دەنگی و دەدرێنـە جوڵێنـەرەكانی دەمـاری مێشـك پاشـان دەچنە ناو مێشك. گـوێی مـرۆڤ دەتوانێـت ئـەو دەنـگ بـە فریكوێنسـی (٢٠ — ٢٠٠٠٠) هێرتز بیان بیستێ.

لەگوێی ناوەوە شلە و مووی بچووك و هەندێ لە كانزا لەناو گوێی ناوەوەدا بەیەكەوە كاردەكەن، كە یارمەتی دەماغ دەدات كە چۆن ماسولكەكانی لەش بجوڵێنێ بـۆ ئـەوەی هاوسەنگی جەستە بپارێزێ.

بۆ هەندێ ئازار و چڵك و ویزەی گوێ ئەم شتانە بەسودن:

گوڵەبەڕۆژە، میخەك و ئاو و ڕۆنەکەی دوو دڵۆپە لە گوێ دەکرێ، زەنجەبیل شامی، تەماتە، زەیتی بادام دوو دڵۆپەی تێ دەکرێت سێ جار.

بۆ ئازاری گوێ: ئۆکالیبتۆس، نەعناع، بەیبون، گرچەك، قەیسی، مەرمزە، کدوو، کەلەم، زەعفەران، چەوەندەر، گیا زەنگوڵە، پیاز، ترێ، سماق، تۆڵەکە، توور، لۆکە بە ئاوی سیر تەڕ بکە و بیخە ناو گوێ. بۆ ئازاری گوێچکە (ئەنزروت + ئاوی مەعدەنوس + ئاوی بەیبون + ڕۆنی فندق) بە قەترە دەکرێتە ناو گوێچکەوە. بۆ ئاو چونە ناو گوێ چەند قەترە زەیتی بادامی تێبکە ئینجا لۆکە گەرم بکە و بیخە ناوی چەند جار.

ئەستوور بونی بناگوێ (ورم بناگوش)، (النکاف) (Mumps)

ئەم شتە سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە

ترێ، پاقلە، هێرۆ، پۆدری ڕەگی مێکوك لەگەڵ پیازی کوڵاو بکرێتە مەرهەم و شەو تا بەیانی پێیەوە بێت وە چەند شەوێك دوبارەی بکەیتەوە.

سیاتیك، ئازارێکی شێوە ڕۆماتیزمە کە لە کەمەر تا ئەژنۆ دەدات (عرق النسا) (Sciatica)

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە:

ئۆکالیبتۆس، گیا هەوێدار، توور، جۆ دووسەر، چا کێویلە، هێرۆ، ڕۆناس، زەنجەبیل، سونبولی جوان، سیر، لۆبیا، گیا پێ چۆلەکە، ئاو لیمۆ.

ئەم تێکەڵەیە (گوڵی مرو + جاترە + عرق بابونە + شەربەتی میخەك).

بۆ ئازاری پێ (پادرد)، (الام القدم) (Foot pain)

ئـەم جـۆرە ئـازارە هۆكـاری دیـار نیـە و چارەسەریشـی بەتـەواوی زۆر كەمـە زیـاتر لەتەمەنی سەرو (٤٠) ساڵی دەسـت پێـدەكات، ئـەم دەرمانـە سروشـتیانە بەسـودن بـۆ كەم كردنەوەی ئەم ئازارە كە زیاتر بۆ مەساژدان بەكاردێن؛

ئۆكالیبتۆس، ئاوی گێزەر، هەنگوین، ڕۆنی ڕیحانە، گەڵاو ڕەگی مێكوك، چەور كردنی بە زەیتی میخەك و زەیتی چل گیا و زەیتی گوێزهندی و زەیتی زەیتون.

فراوان بوونی دەمارەكانی لولاك

(واریس)، (داء الفیل) (Elephantiasis)

واریس بریتیە لە فراوان بوونی دەمارەكان كە بەشێوەی پێچاو پێچ ئیلتیهاب دەكەن و ڕەنگیـان ئەرخـەوانی و شـین و سـور دەبـێ و لەسـەر پێسـت وا دەردەكـەون وەك هێلانەی جاڵجاڵۆكەیەك بن. هۆكاری توشبوون بەواریس بریتیە لە ئازار گەیشتن بە دەریچەكانی دەمارەكان یاخود لەدەستدانی ئـەم دەریچـانە ك نزیكـەی (١٠٪) خـەڵكی توشـی ئـەم نەخۆشـیە دەبـن و بێزاریـان دەكـات، وە نزیكـەی (٢٠٪ - ٤٠٪)ی خـەڵكی توشـی ئـەم نەخۆشـیە دەبـن هـیچ كێشەیەكیشـیان نـابێ. هۆكـاری توشـبوون بـەو نەخۆشیە نەزانراوە بەڵام زانایان وای بۆ دەچن كـە تێكچونی هۆرمـۆنی و پەسـتانی ناوسك دەورێكی كاریگەری هەبێت بۆ توشبوون بەو نەخۆشیە.

ئەم نەخۆشیە لەژناندا پێـنج جـار زیـاترە لـە پیاوانـدا، وە لـە ژنـانی خـوار تەمـەنی پەنجا ساڵی زیاترە وەك لەسـەروی پـەنجا سـاڵی، بـەڵام بـە پێچـەوانەوە ژنـان لـەدوای تەمەنی حەفتا ساڵی زیاتر توش دەبن. وە بۆمـاوەی و قەڵـەوی و وەسـتانی بـەردەوام لەسـەر پێیـەكان كاریگـەریان هەیـە لەسـەر توشـبوون بـەم نەخۆشـیە، هەنـدێ جـار وادەبـێ بـرین لەسـەر پێسـت دروسـت دەبـێ و ڕەنگـی پێسـت دەگـۆڕێـت. بـەڵام كـە برینەكان سوك بوون پێویستیان بەدەرمان نیە.

ئەوانەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبن كاتێك لەسەر كورسی دادەنیشن دەبێ مێزێك یان شتێكی تۆزێ بەرز لە پێش خۆیـان دابنـێن و قاچـەكانیانی لەسـەر دابنـێن بۆئـەوەی

شۆڕ نەبنەوە، سود وەرگرتن لە گۆرەوی و پێڵاوی تایبەت بەم نەخۆشیە باشترە و کاریگەری هەیە.

ئەم شتە سروشتیانەش بەسودن:

ئۆکالیبتۆس، بەڕو، زرشك، بندوق، تاڵیشکە، گێزەر، ئاولیمۆ، گیا قەیتەران، گەلا و توێکڵی بی. وە ئەم تێکەڵەیە (ریشەی ئەگیر تورکی + شابەڕو + گەزگەزکە + جاترە) هەموویان بە یەك ئەندازە تێکەڵ دەکرێن و یەك کەوچکی مرەبا خوێی تێدەکرێت و لە وانی حەمام دا لەناوی پاڵ بکەویت. ڕۆژانە یەکێ لەم عرقیانە (١-٣) جار فنجانێك بخواتەوە (عرق کاسنی، عرق وەنەوشە سێ ڕەنگ، عرق بێژان، عرق کوزەڵە، عرق مەعدەنوس، عرق هێرۆ، عرق سیر)، دەمکراوی وەنەوشە.

ئیفلیجی (فلج) (الشلل) (Paralysis)

ئیفلیجی منداڵ ڤایرۆسی و سارییە کە سێ جۆری هەیە. ئەم ڤایرۆسە کەبگاتە دەمی نەخۆشەکە توشی دەبێت، تەمەنی ئەو منداڵانەی کەتوش دەبن لە سێ مانگی تا شانزەساڵی یە ئەم نەخۆشیە زۆرتر لەهاویندا توشی دەبێ لە (٩٠٪) توشبوانی ئەم ڤایرۆسە هیچ جۆرە نیشانەیەکیان تێدا دەرناکەوێت. لە (١٪) بەشێوەی (مەنەنژیت) وەلە (١٪)ی تریشیان بەشێوەی ئیفلیجی بەدیار دەکەوێت، بەدوو قۆناغ، کە قۆناغی یەکەم نەخۆشەکە تای لێدێت، وە نیشانەکانی گیرانی سینگی دەردەکەوێت. لەقۆناغی دووەم بەئازاری سەخت و دژواری سەرجەم دەمارەکانی و تاڵ هاتن دەست پێدەکات، کەلەدوای چەند کاتژمێرێك ئیفلیجیەکە ڕوودەدات. هۆکارەکانی گەورەتر بوون و مەترسیدار تربوونی بریتیە لە کەمبوونی هۆشیاری تەندروستی و ئابوری و دەرزی لێدانی ناو دەمار بەهەڵەکە دەبێتە هۆی توشبوون بەو نەخۆشیە.

ئیفلیجی دەماری مێشك:

ئیفلیجی دەمارەکانی مێشك بەهۆی چڵك هەڵگرتنی ڤایرۆسی یان ئیلتیهابی ناوخۆیی ڕودەدات. هۆکارە ڕاستەو خۆکانی دروستبوونی ئەم جۆرە نەخۆشیە تا ئێستا بەدرووستی نەدۆزراوەتەوە بەڵام لەوانەیە بەهۆی فشاری دەرونی توند یان

بەرزبوونەوەی لەناکاو و زۆری فشاری خوێن یان بەرکەوتنی توندی شتێك بە کەلەی سەر ڕوویدات. وە دوو دەمار هەیە لە کەللەی سەر کەناسراون بەدەماری حەوتەم کە هەریەکەیان بەرپرسیارن لەلایەکی لاشە ڕاست یان چەپ، هەر کامیان توشی فەلەی بوو ئەو لایەی کەسەکە لەکاردەوەستێ.

نیشانەکانی:

کەوتنی لایەکی دەم و چاو، نەتوانینی داخستنی پێڵوی چاو ئەولایەی کە توش بوە، هەرچەندە ئەم حاڵەتە زۆر لە جەڵدەی دەماغ دەچێ بەڵام لەڕاستیدا جیاوازن، چونکە ئەم جۆرەیان لەماوەی دوو هەفتە تا سێ مانگ (٩٠٪) چاك دەبێتەوە. بەپێچەوانەی جەڵدەی دەماغ کە لەم ئیفلیجیە هیچ جۆرە سەر گێژبوون و بەلاداهاتن و ناتەواوی لەقسەکردن و لاوازی هێزی هیچ ئەندامێکی لەش ڕوونادات.

ئیفلیجی مێشك:

ئەم نەخۆشیە بریتیە لە ناتەواوی لە مێشکدا بەهۆی ئازار گەیاندن بە مێشك کاتێك منداڵ لەناو سکی دایکدایە یاخود لەکاتی لەدایك بووندا. کە چەند کێشەیەك لەمێشکدا ڕوودەدات کە زۆرینەیان بەهۆی ناتەواوی ئۆکسجین لە مێشکدا ڕوودەدات. لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا لەهەر هەزار کەسدا سێ کەس تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، کە جوڵەی دەست و قاچیان نامێنێ یان بەناتەواوی دەتوانن جوڵە بکەن، وە توشی تەشەنوچ و خێلی دەبن. بەڵام منداڵ تا نەگاتە تەمەنی دوو ساڵی کەم واهەیە هەستی پێبکرێ.

ئەمانە بەسودن بۆ فەلەجی و شەلەلی بەشێوەیەکی گشتی:

هەنار، توور، چا کێویلە، ڕۆناس، زەیتون و زەیتەکەی، مامیران، میخەك، سیر، ئاو گێزەر، ڕۆنی ریحانە، ڕۆنی گوڵە مرزە، مرەبای وج. وە ئەم تێکەڵەیە (جاترە + خۆخ + کەلەم + گوڵە دەوری). وە بۆ بێ هەستی دەست و پێ ئەم تێکەڵەیە بەکار بهێنە (پێ گوڵە + مێکوك + ڕازیانە کێوی + گیا سەودا + قەیتەران) هەموویان بە یەك ئەندازە تێکەڵ دەکرێن و دەخورێت.

الزایمر

ئەلزایمەر تێکچون یاخود ناکامیەك لە مێشکدایە، ئەم نەخۆشیە لەتەمەنی (٦٠) سالّی بەرەوە ڕودەدات، بۆماوەیی دەور دەبینێ لە توشبوون بەم نەخۆشیە، بەلاّم هۆکارەکەی بەتەواوی نازانرێت، بەلاّم هەندێ لە پزیشکان و زانایان وای بۆ دەچن کەوا بەهۆی ئالّودەبوون بەو ماددانەی کە (ئەلەمینۆمیان) تێدایە وە ئەوانەی کە خواردن و خواردنەوەیان زیاتر لە ئەلەمنیۆمدا دەخۆن، وە شروبی (ئەنتی ئەسید) کە ئەلەمنیۆمی تێدایە جێگەی ئاماژەن، ئەم بۆچونەش لەوەوە سەری گرتوە کاتێ کە کاسەی سەری نەخۆش لادراوە بینراوە لەو جێگایەی کەخانەکانی مێشك مردون ئەلەمنیۆمی زۆر کۆبۆتەوە لەوانەش خانەکانی (ئەعصاب) ڕێژەیەکی زۆر لە ئەلەمنیۆمی هەیە هەندێ لە پزیشکان وای دەبینن کە جۆرێك لە ڤایرۆسە وادەکات نەخۆشی ئەلزایمەر توشی ئەوکەسە ببێ، لەڕاستیدا بۆ ڕێگە گرتن لە ناوچوونی ئەم خانانەی مێشك کەتوشی مردن دەبن هیچ دەرمانێك نیە، بەلاّم بۆ پێشگیری دورکەوتنەوە لەخەمۆکی و بێ خەوی و دلّتەنگی و ئازاری دەرونی زۆر و هەوالّی لەناکاوی دلّتەزێن بەسود دەبێ. وەبۆ کەسی توشبوو دەرمانی دژە خەمۆکی و دلّخۆشکردن و خۆشەویستی پێدان و ئاو و هەوای سازگار و شوێنی دلّ خۆشکەر و ئەو کارانەی کە حەزی لێیەتی بۆی ئەنجامبدرێت تاڕادەیەك بارەکەی سوکتر دەکات.

ئەکرۆم گالی

بەوە دەگوترێ کە ئێسك بەشێوەی ناسروشتی گەورە ببێ. ئەوەش بەهۆی زۆر بوونی هۆڕمۆنی گەشەکردن لە ڕژێنی (هیپۆفیزدا)ە،

ئەم نەخۆشیە لە تەمەنی گەورەیدا ڕوودەدات. زۆربونی هۆڕمۆنی گەشە لە مندالّدا دەبێتە هۆی نەخۆشیەك کەپێی دەلّێن (ژیگانتیزم) کە ئەمەش دەبێتە هۆی درێژبوونی ئێسکانەکان لە ڕادەی سروشتی خۆی زیاتر.

بەلاّم ئەم نەخۆشی ئەکرۆم گالی یە ئێسك لەباری پانیدا دەکشێن چونکە لەتەمەنی گەشە وەستاوە وە درێژ نابن،

ئەو شوێنانەی زۆرتر توشی دەبن چەناگە و دەم و چاو دەستەکان و پێیەکانە. وەلەهەندێ باردا بەنەشتەرگەری ئەم هۆرمۆنە دەردەهێنرێ وە ئەگەر ئەم نەخۆشیە هەستی پێکرا دەبێ زۆر زوو سەردانی پزیشك بکرێ.

ئازاری ماسولکە (درد عضلانی)،

(الم العضلة) (Muscle pain)

ماسولکەکان ئیشیان گرژبوون و خاوبونەوەیە کۆنترۆڵی ماسولکەکان لەلایەن دەمارەکانەوەیە. ماسولکە لەچەندین کۆمەڵە ڕیشاڵی باریك پێکهاتوە، ئەم ڕیشاڵانە لە پرۆتین پێکهاتوون. دووجۆر ڕیشاڵی ماسولکەی هەیە یەکێکیان لەسەرخۆ کاردەکات ئەوەی تریان بەخێرایی. هەندێ جۆری ڕیشاڵە ماسولکەی هەن لەهەردوو جۆرەکە خێراترن بەگشتی سێ جۆر ماسولکە هەن، پەیکەر و لووس و دڵ. هەریەکەیان کاری جیاوازی هەیە:

- پەیکەرە ماسولکەکان بەئێسکەکانەوە بەستراون ئەم ماسولکانە گرژ و خاو دەبنەوە بۆئەوەی ئێسکەکان بجولێنن.
- ماسولکە لووسەکان لەخۆیانەوە کاردەکەن.
- ماسولکەی دڵی، ئەم ماسولکانەی کەخۆنەویستن لەژێر کۆنترۆڵی مێشکدان وە فەرمانەکەیان خۆنەویستنن بەڵام ئەمانەی کە دەتوانن بیان جولێنین پێیان دەوترێ خۆویستەکان، کە ژمارەیان (٦٠٠) دانە دەبن جۆری سێهەم واتە دڵی ئەوانیش خۆنەویست و کە ئەوان تێك بچن نەخۆشی دڵ پەیدا دەبێ.

تەشەنووج بریتیە لەکاردانەوەی ماسولکە بەرامبەر فشارێکی دەرەکی وەکو سەرما، کەلەو کاتەدا ماسولکەکان خێراتر گرژدەبن وەکەمتر خاودەبنەوە ئیتر ڕەقبوون دروست دەبێت و بەیەکەوە دەنوسێن و یەکتر فشار دەدەن، چونکە فەرمانێکی گرنگی ماسولکە بریتیە لەبەرگری کردن بۆ بەرکەوتنێکی دەرەکی بۆسەر لاشە. لەو بارەدا شێلان و ماساژ سوودی هەیە و لەوەرزی ساردا گەرمکردن و شۆرین بەئاوی شلەتێن سودی هەیە. وە ئەم گیا و خواردنە سروشتیانە سودیان دەبێ:

دارچین، بەیبون، سێومرە، تۆو بامیە، پرتەقاڵ، سونبولی جوان، مێکوك، نەعناع، پونگ، جاترە، جۆ دووسەر، شا ریحانە، ڕۆن زەیتون، گوێز هیندی.

فەقەرات

ووشەی فەقەرات واتە بڕبڕە. نەخۆشی لەبڕبڕەی پشت زیاتر خزین یان خلیسکانی یان شکانی دیسکی نێوان بڕبڕەکانە یان هەوکردن و داخورانی بڕەبڕەکانە......

لەبەر ئەوە زۆر جۆر ئازاری پشت هەیە و هۆکاریش زۆرە بۆ ئازاری پشت دەبێ بەهۆی پشکنین و سەردانی پزیشکەوە هۆکارەکە دەست نیشان بکرێ. بەلآم باوترین هۆکارەکانی ئازاری پشت بریتین لە:

١. ئازاردانی ماسولکە یان بەستەرەکانی پشت کەبەزۆر هۆکار ئەزیەت دەخۆن وەك هەلگرتنی قورسایی بەشێوەی نارێك و ڕاوەستان و دانیشتنی نادروست و چەمینەوە و هەلگرتنی شت لەسەر یەك لا یان بەنارێکی و زیادی کێش و نەجوڵان و وەرزش نەکردن یان کاری گران و زۆر و بەردەوام.

٢. ئازاری پشت بەهۆی هەوکردن و بەکتریا و خزانی دیسك و نەخۆشی خراپ وەك شکانی بڕبڕە یان هەوکردنی گورچیلەکان و سەوەفان و هەوکردنی کیسەی زەرداو و دووگیانی لەژناندا و خەمۆکی و فشاری دەرون.

٣. ئینزیلاق: واتە دەرچونی دیسکی بەینی بڕبڕەکان. کەدەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر وە زۆر جار ئازار بەمێشك دەگەیەنێ یاخود لاشەی مرۆڤ خواردەبێت.

گەرمکردنی ئەولایەکەی پشت کە ئازاری هەیە و شێلانێکی زانستیانە و چەورکردنی پشت بە زەیتی زەیتون یان ئەو زەیتانەی کە ئازار شکێنن وەك زەیتی زەنجەبیل و میخەك و زەیتی نەعناع فلفلی و چەندان کرێم و مەڵهەمی ئازار شکێن، بەسودن بۆ ئازاری پشت، بەلآم هەرگیز نابێ فشار و زەختی زۆر بخرێتە سەر پشت وە هەندێ جۆری مەلەکردن بەسودە بۆ ئازاری پشت.

ئێسکان

ئاشکرایە کە ئێسکە پەیکەر وێنەی جەستەی هەر زیندەوەرێك پێك دێنێت. ئێسك تەنها کاری ئەوەنیە هەیکەلی مرۆڤ رێك بخات. بەڵکو بەشە نەرمە و گرنگەکانی لاشەمان بۆ دەپارێزن، وەکو کەللەی سەر مێشك و پەراسوەکان دڵ و سیەکان و پارچەکانی تری ناوەوە دەپارێزن.

کارێکی تری زۆر گرنگ ئەوەیە کە خوێن لەناوەوەی ئێسکەکان دروست دەبێت. ئەو ماددە نەرمەی پێی دەگوترێ مۆخ هەردوو خرۆکەی سپی و سوری خوێن بەرهەم دەهێنن. ئێسك لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت بەشی ڕەق و بەشی ئیسفەنجی کەبەشی دەرەوەی ڕەق و بەشی ناوەوەی نەرم، وەك دەبینین قۆڵ و لولاك و ڕانەکان بەشی پتەو و ڕەقیان زۆرە. ئێسکە پەیکەر جگە لەو دوو بەشە کرکڕاگەشی هەیە کەلە ئێسك نەرمترە وەك هەستی پێدەکەین لە لووت و گوێمان.....

جومگەش بریتیە لە جەمسەری ئێسك کەدوان بەیەکەوە دەبەسترێت بەهۆی بەستەرەکانەوە. گەلێك جۆری جومگە هەیە کە هەندێکیان جۆری جوڵە دیاری دەکەن.

گەشەی ئێسك: ئێسك لە منداڵاندا گەشەی زۆرە بەڵام لەبەساڵاچواندا لە درێژبوون دەوەستن، لەگەڵ پیربووندا ئێسك بەرەو نەرمی زیاتر دەگەڕێتەوە. وە هەندێکیان بەیەکەوە دەنوسێن. پتەوترین و درێژترین ئێسك ئێسکی ڕانە. پتەوبوونی ئێسك بەهۆی کانزای کالیسیۆمەوەیە وە جگە لەوەش وەرزش و تیشکی خۆر یارمەتی پتەوبوونی ئێسك دەدەن بێگومان خواردنیش کاریگەری هەیە لەسەر ئێسك.

شکانی ئێسك:

١. شکانی ئێسك لەناوەوە واتە پێست سەلامەتە و لەناوەوە ئێسکەکە شکاوە.

٢. شکاوی کراوە لەوبارەدا پێست دڕاوە و ئێسکەکەش شکاوە.

٣. شکاوی پێچاو پێچ و ئاڵۆز لەوبارەدا ئێسك پارچە پارچە دەبێ و زیان دەگەیەنێت بەدەوروبەری یان بە دەمار و ئەعصاب و ماسولکە و لوولە خوێنەکان.

هەرکەس توشی شکان بوو نابێ بجوڵێنرێ و فشاربدرێ و ڕابکێشرێ تا دەگەیەنرێتە لای پزیشك، ئەگەر خوێن بەربوون لەگەڵ شکان ڕویدابوو بە شاش یان پەڕۆیەکی پاك دەبەسترێت، بەڵام نابێ زۆر توند ببەسترێ ڕێگە بەهاتوچۆی خوێن نەدرێ.

نیشانەکانی شکاوی ئێسکی بازوو:

١. توشبوو ناتوانێ پەنجە دەستی بجوڵێنێ.

٢. بەجوڵاندن ئازار زیاد دەکات، کەواتە دەبێ بەسنگەوە ببەسترێ.

لەم بارەدا ئەم هەنگاوانە دەدرێت:

١. توشبوو دەخرێتە سەر کورسیەك یان پاڵ بداتەوە بەپشتیەکی گەورە.

٢. لێدانی دەستی لەمەچەکی دەستیدا تاقی بکرێتەوە، ئەگەر لێدان لەمەچەکی دانەبوو واتە دەمارلێی نەدادەبێ زووتر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

٣. بەتانیەك لەپشت و پێشی دادەنرێت و لەسەر لای ساغی درێژ دەکرێت.

٤. دەستی بەملیەوە هەڵدەواسرێت لەسەر سنگی بەپەڕۆیەکی نەرم.

شکاوی شان:

١. توشبوو ناتوانێت شانی لێك ڕاست بکاتەوە.

٢. ئازاری بەهێز لەکاتی نوشتانەوەی دەستیدا پەیدادەبێ.

٣. لێدانی موجگەی دەستی هەست پێ ناکرێ.

٤. نابێ دەستی بنوشتێنەوە.

٥. توشبوو لەسەرزەوی پاڵ دەخرێت.

٦. سەرینی نەرم و بچوك دەخرێتە بەینی دەست و لاشەی.

٧. لەسێ شوێندا دەستی بەلاشەوە ببەسترێتەوە باشە وەك لە باڵ و ئانیشك و لەپی دەست.

٨. بەزووی دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

ئێسك (إستخوان)، (العظام) (Bone fragility)

کاتێك کە ماددەیەکی ئێسکی پتەوی خۆی لەدەست دەدات لاوازیەك لە ئێسکەکەدا ڕودەدات کەپێی دەگوترێ ئێسکەرپوت. بەمەش ئەو ئێسکە لاوازانە هەردەم ئامادەی شکانن. هۆکارەکانی ئەم نەخۆشە لەوانەیە نەجولان و بەسالاچوون و بەرنامەی خۆراکی کەم پرۆتین و بۆماوەی خێزانی و....... بێت، هیچ نیشانەیەك نیە هەتا شکاویەك لە ئێسکی ئەو کەسە پەیدا نەبێ.

خۆپاراستن: باشترین ڕێگە بۆ بەرگری لە ئێسکەرپووت وەرزش و خۆراکی دەوڵەممەند بەکالیسۆم کەنزیکەی (١٥٠ — ٨٠٠) میلی گرام لە ڕۆژێکا پێویستە. کالیسیۆم لە شیرەمەنی و ماسی و خۆراکە دەریایەکاندا و لەسەوزەوات دەستدەکەوێ، وە ژنان زیاتر پێویستیان بە کالیسیۆمە وەك لە پیاوان. وەلەدوای تەمەنی نائومێدی پێویستە (ئەستڕۆجین)بدرێ بەژنان بۆئەوەی لەئێسکەرپووت پێشگیری بکرێ،

ئێسکە نەرمە (ڕشیتیسم):

ئەم نەخۆشیە زیاتر بەهۆی کەمبونی ڤیتامین D، ڕوودەدات چونکە ئەم ڤیتامینە لەوەرگرتنی کالیسۆم و فسفۆڕدا لەهەردوو ڕیخۆڵەوە یارمەتی دەری باشە بۆ ئێسکەکان و ددانەکان و جومگەکان بەگشتی. ئەم منداڵانەی کەتوشی کەمی کالیسۆم و فسفۆڕ و ڤیتامین دی دەبن، لەتەمەنی (٦) مانگی تا دوو ساڵی لەو منداڵانەدا کە تووشبوون لە سینەیاندا لەلای بەسترانی پەراسوو بە سینەوە هەڵئاوساوی لەشێوەی دەنکە تەسبیح دەبینرێ. قاچی ئەو منداڵانە توشبوون لەشێوەی دوو کەوانەدا دەردەکەون، ئێسکی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەخۆوە دەشکێن وە ماسولکەکانیان لاوازدەبن وەلە پێ گرتن و ددان دەرهاتن دوادەکەون.

بۆ بەرگری لەم نەخۆشیە دەبێ منداڵ بەشیری دایك بەخێوبکرێ و نابێ لە تیشکی خۆر بێبەشبکرێ چونکە تیشکی خۆر دەبێتە هۆی دروست بوونی ڤیتامینD، بەرێژەی (٨٠٪ - ٩٠٪) وە دەبێ ڕژێمی خۆراکی تایبەت بدرێت بەو جۆرە تووشبوانە لەگەڵ ڕێنمای و دەرمانی پزیشك.

ئەم خواردنە سروشتیانە بەسودن:

هەنگوین، باینجان، ڕێواس، شملّی، بەڕوو، پیاز، ڕۆناس، قەیسی، زەیتون و زەیتەکەی، پرپرە، ترێ، تور.وە ئەم تێکەڵەیە (مقل + دارە جوان + بەڕوە پانە + جاتر + گوێز هندی). هەموویان بە یەك ئەندازە تێکەڵ دەکرێن و یەك کەوچك دەخورێت.

ماندوبون و هیلاکی (خستگی)، (التعب الارهاق) (Fatigue)

ئەم دەرمانە سروشتیانە ئارامی دەبەخشن دوای ماندو بوون:

ئۆکادۆ، سپیەناغ، سێو، عەناب، گژنیژ، گیا مارە، گیا دەرمانە- تەوقە گوڵ، زەعفەران، هەنگوین، ترێ یان دۆشاوی ترێ، هەناری شیرین، تو.

بۆنی بن باڵ و سوتانەوە (بوی بدی زیر بغل)، (الرائحة الابط)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

کەنگر، ئاس، زەردەچێوە، باینجان، جاترە، کوزەڵە، جەرجیری کێوی.

زیبکە و خروو (حساسیە)، (کهیر، شرا،الحساسیة) (Eczema _ Acne vulgaris)

خوران یەکێکە لەبەربلاوترین نیشانەکانی نەخۆشی پێست هەروەها چەند نەۆخشیەکی هەناویە. خوران زۆرجار بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە، یان کەم خوێنی یان باش کارنەکردنی گورچیلەکانەوەیە. نەۆخشیەکانی پێست کە خورانی لەگەڵدایە وەك (گەڕی، گولی، ئەسپی ونی، ئەگزیما، وشکی پێست، پێوەدانی مێشولە و هەندێ مێرو).

لەکاتی گەرمادا خوران زۆر دەبێ لەبەرئەوە لەبەر کردنی جل و بەرگی شلیلە و فراوان دەتوانێ خوران کەم کاتەوە. هەوەها خوران کەکاتی شەوانە و ئێوان زیاترە

خۆشۆرین بەئاوی سارد و دەرمانی دژە خوران سودیان هەیە بەڵام خورانی دەورانی پیری کە پێست وشك دەبێت لەوبارەدا هەفتەی یەك یان دووجار خۆشۆرین باشە چونکە خۆشۆرینی زۆر پێست وشکتر دەکات بەمەش خرو زۆرتر دەبێ.

ئەم دەرمانە سروشتیانە سودیان هەیە:

زەیتی زەیتون و زەیتی کەتان بۆ چەورکردن وگیا هەوێدار، بەیبون، فستەق، خاکشیر، گەزگەزکە، ئاوی بەفر. لەگەڵ لەناو بردنی هۆکارەکەی بۆ لابردنی خاڵی گۆشتی ڕۆژانە کەمێك شیری گەڵا هەنجیر لەسەر شوێنەکە دابنێ وە ڕەشکە و هەنگوین بخۆ ڕۆژێ دوو جار بەکەوچکی مربا هەر دووکیان.

نەخۆشی پێست (پوست)، (المراض الجلد) (Skin)

پێست ئەو بەشە گرنگەیە کەتەواوی جەستەمان دادەپۆشێ. بێگومان توشی چەند جۆر گرفت دەبێتەوە کەلێرەدا ناتوانین هەموویان بەدرێژی باس بکەین. وە چەندین نەخۆشی هەیە کەبەهۆی پێستەوە دەناسرێنەوە چونکە کاردانەوەی ڕاستەوخۆی نیشان دەدات لەسەر پێست، پێویستە گرنگی بەپێست بدرێت و پارێزگاری لێبکرێ یەکێك لەهۆکارەکانی پاراستنی پێست دژە خۆرە کەوا پێویستە بەکاربێ بۆکاتی چونە بەر تیشکی خۆر بەتایبەت لەهاویندا.

دژە خۆرەکان:

دژە خۆر بەو دەرمانانە دەگوترێت کەوا ڕێگا دەگرن لە چونکە ناوەوەی تیشکی خۆر بەتایبەت تیشکی سەروونەوشەیی بۆناو پێست. کە تیشکی سەرو وەنەوشەی کاریگەری هەیە لەسەر دروستبوونی شێرپەنجەی پێست بەهەموو جۆرەکانیەوە. دژە خۆرەکانیش بەپێی کاریگەریان پلە بەندی کراون، کە پلەکانیشیان بەناوی (SPF) دانراوە. باشترین بەکارهێنانی دژە خۆر ئەوەیە کە نیو کاتژمێر پێش ئەوەی لەماڵ بچیتە دەرەوە دژە خۆرەکە بدەیت لەوناوچانەی کە ڕاستەوخۆ تیشکی خۆریان بەردەکەوێ وە دوو کاتژمێر جارێك نوێ بکرێتە ئەگەر ئارەقەی زۆر بکەیت وزۆر لەبەر تیشکی خۆر بیت. هەروەها لەکاتی کردنی هەندێ وەرزشدا پێویستە دژە خۆر

بەکاربێ وەك لەکاتی مەلە و خلیسکانی سەر بەفر..... چونکە لەوانەیە ئاوەکە یان بەفرەکە تیشکی سەرووەنەوشەی بداتەوە و بگاتە پێست. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە مرۆڤ جار جار تیشکی خۆری لێبدات بۆ دروستکردنی ڤیتامینD، بەلام خۆدانە بەر تیشکی خۆرەکە (١٠ – ١٥) خولەك زیاتر نەبێ لە ڕۆژێکا.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

بۆ لیر و خروی کاتی چەند دلۆپە هەنگوین و زەیتی زەیتون و زەیتی بادامی تاڵ و کەمێك نەعناعی هاڕدرا و زەردە چێوە لێکیان بدەو شوێنی مەبەستی پێ چەور بکە، بەفراوی پێدابکە، لە ئاگرو شوێنی گەرم دوورکەوە، کە گەدەت ترشاوە خۆت بڕشێنەرەوە. بۆ پێستی چەور و تاریك: دەسکێك جەعفەری بخە ناو لیترێك ئاوی لەکوڵ و سەری داپۆشە تا (٢٥) خولەك بیپاڵێوە و هەر دوو کاتژمێر جارێك پێی بشۆ و چەور بکە هەموو ڕۆژێ هی تازە دروست بکەوە تا بەتەواوی پێستت گەش دەبێت. بۆ قەڵشینی پێست شاترە و قژی کەنیشکی کێوی بکوڵێنەو بیپاڵێوە و بەخەستی لە شوێنەکەی بدە. (٥٠٠) گرام شیلان و (٢٠٠) گرام هەنجیر بەیەکەوە بکوڵێنە لە شوشەدا دوای (٥) کاتژمێر دەمکردن بیپاڵێوە و بیخۆرەوە بەلام تلێپەکەی مەڕێژە و ڕۆژی دووەم ئاوی گەرمی تێ بکەو و دوای (٥) کاتژمێر بیخۆرەوە، ئەم کردارە تا (٧) ڕۆژ دووبارە بکەرەوە.

گاڵ، گەڕی

گاڵ یان گەڕی بریتیە لە لیر دەرکردن لەسەر پێست. هۆکاری دروستبوونی گەڕی جۆرە کرمێکی ناو ڕیخۆڵەکانە کەنزیکەی (٣) میلی مەترە کە دەگوازرێتەوە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەئاسانی پاش گەرا دانانی ئەم کرمە، لەپێستدا بەقوڵی یەك سانتیمەتر گەرا دادەنێت و پاش چەند ڕۆژ دەتروکێن و دەبنە هۆی چەند نیشانەیەکی ئەم نەخۆشیە لەوانەیە خرو ڕوبدات بەتایبەت لەشەودا خوارنەکە زیاتر دەبێت ئەو شوێنانەی کە زۆرتر توشدەبن جومگەی دەست و ئانیشك و بن باڵ

و قوڵەپێ و نینۆکەکانن. وەك باسکرا گوازراوەیە کەواتە پارێزی لێبکرێ تا ئەوانەی دەوروبەری لێی نەگرنەوە.

چارەسەری ئەم نەخۆشیە: ئەم نەخۆشیە لەوانەیە بکرێ بەڵام پێویستە سەرجەم جل و بەرگ و پێ خەفی ئەوکەسە بکوڵێنرێ و پاك بکرێتەوە. وە بەکارهێنانی ئەو کرێم و دەرمانانەی پزیشك بۆی دادەنێ.

دەرمانی سروشتی بەسود بۆ ئەم مەبەستە:

شۆرین بەئاوی کوڵاوی گەڵای ئۆکالیبتۆس و بەئاوی پنگ و چەورکردنی بەزەیتی بادامی تاڵ و زەردەچێوە و هەنگوین و زەیتی زەیتون بەیەکەوە پێی چەور بکرێ.

کەڕوی قارچکی

بەهۆی چەند میکۆربێکەوە کەڕوی قارچکی لەسەر پێست و قژ و نینۆك دروست دەبێ. بەپێی جۆری ئەم چڵکە چەندینشێوەی جیاوازی هەیە ئەم چڵك هەڵگرتنە قارچکیانە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی خاولی و جلی یەکتری.

بەینی ڕان و بەینی پەنجەکانی پێ و بن باڵ و سەر ئەو شوێنانەن کە کاریگەریان هەیە لەسەر زیاد بوونی نەخۆشیەکە. کە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ بۆ چارەسەر و هەروەها بخور یان شۆرین بەئاوی پنگ و گەڵای ئۆکالیبتۆس و چەوکردنیشی بەزەیتی زنجەبیل و میخەك بەسودە.

ئەسپێ:

مێروویەکی بێ باڵە کەبەشێوەیەکی ناگەهان واتە خۆی دروست دەبێت و دەنوسێت بە لەشی مرۆڤە وخوێن دەمژێت، وە بلاودەبێتەوە و دەگوازرێتەوە بەهۆی تێکەڵاوی و لێك نزیکی زۆر و بەکارهێنانی جل و بەرگ و کوڵاو و شانە و خاولی یەکتر. ئەم ئەسپێیانە پێست دەخورێنن و دەبێتە هۆی میکرۆب هەڵگرتن و هێلکەکانی ئەسپێ کە پێی دەڵێن ڕشك دەنوسێن بە پرچ و ناشیرن و قێزەونی دەکەن.

چارەسەری بە پاك و خاوێن ڕاگرتنی جل و بەرگ و لاشە و شوێنی خەوتن و ماڵ بەگشتی دەبێت. وەکە توشی قژ بوو بەشامپۆی (گامابنزن هیگزا) بەکاربێت، وە کەتوشی جل و بەرگ بوو دەبێ ئەم جلانە بۆ ماوەی (٢٠) خولەك بکوڵێنرێن وە بۆ هەموو ئەندامانی خێزان ئەم کارە ئەنجام بدرێ. تەمەنی ئەسپێ دە ڕۆژە و تەمەنی هێلکەکەشی سێ هەفتەیە.

تیفۆس

تیفۆس جۆرە نەخۆشیەکە بەهۆی جۆرێك لەبەکتریا توش دەبیت بەناوی (ڕیکتزیا) ئەم بەکتریایە لەڕێگای ڕشك و ئەسپێ دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ. ئەم نەخۆشیە لەم ڕۆژگارەداکەم بۆتەوە بەهۆی کەم بونەوەی ڕشك و ئەسپێ. نیشانەکانی بریتین لە ئازاری ماسولکە و ئازاری جومگە و دابەزینی پەستانی خوێن و سەر گێژبوون و ئازاری کەلەکە. پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ بۆ چارەسەر وەرگرتن
ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ زوو چاك بونەوە: خواردنەوەی چای پنگ و گەڵای دار بی و گەڵای ئۆکالیبتۆس و بێژان و ئەوانەی کە دژە بەکتریا و و دژە هەوکردنن بەسودن.

هەنارە ڕومەت (ئەرتیما ئەنفکسیۆزوم) (نەخۆشی پێنجەم)

ئەم نەخۆشیە بریتیە لە سور هەڵگەڕانی ڕومەت. کە زیاتر لەوەرزی بەهاردا دەردەکەوێت، بەزۆری لە منداڵانی سەروی تەمەن دوو ساڵی دا. ئەم نەخۆشیە ڤایرۆسیە بەڵام سووکە. لەدوای (٤ -١٤) ڕۆژ کەماوەی هەڵهاتنی ڤایرۆسەکە بەسەر چوو ئەم نیشانانە دەردەکەون:

١. ڕوومەتەکان سوری کاڵ دەبن وەك هەنار لەبەر ئەوەشە لەهەندێ ناوچە بەهەنارە ڕومەت ناوی ئەم نەخۆشیە دەبەن.
٢. جارجارەیەك توشی تاڵێ هاتن دەبێت.

٣. لەدوای یەك تا چوار ڕۆژ لەم نیشانانە پەڵەی سور لەسەر دەست و پێی هەندێ جاریش لەزۆربەی لەش دەردەکەوێ وە بەچونە ناو حەمامی گەرم زیاتر دەبن. لەدوای (٧ — ١٠) ڕۆژ لەناو دەچن ئەگەر دەرمانیش نەکرێن.

ئەگەر منداڵ نەخۆشی تالاسیمای هەبوو وە توشی ئەم نەخۆشیە بوو لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشیەکی ترسناك. وە ئەو دایکانەی دوو گیانن کەتووشی ئەم نەخۆشیە ببن لەوانەیە ببێتە هۆی ناتەواوی کۆرپەکەیان.

پێوستە نەخۆشەکە شلەمەنی زۆر پێبدرێ. دوای دەرکەوتنی پەڵە سورەکان لەسەر پێست ئیتر زۆر کەم وادەبێ بگوازرێتەوە لەکەسی توش بوو بۆ ساغ. بەڵام ئەم پەڵە سورانە زۆرجار وادەبێ دووبارە دەبێتەوە بەهۆی چونە بەر تیشکی خۆر یان تالێهاتنی توند، لەبەر ئەوەی کەلەڕیزی پێنجەم دێت لەشێوەی دەرکەوتنی پەڵەی سوری پێست بۆیە بە نەخۆشی پێنجەم ناودەبرێ.

پیسۆریاس (داء الصدف)

نەخۆشی سەدەف بەهۆی ناتەواوی لەخانەکانی ناوەڕاستی پێست توشی مرۆڤ دەبێت. بەشێوەی سروشتی دروست بوونی یان لەناوچوونی خانەی تازە بۆ مردوو (٢٦ — ٢٨) ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵام لەکاتی توشبوون بەم نەخۆشیە ئەو ماوەیە کورت دەبێتەوە بۆ (٣ — ٤) ڕۆژ لەئەنجامی ئەم خێرا گۆڕینەی خانەدا پەڵەی سور و پەمەی دروست دەبێ. ئەم نەخۆشیە لەتەمەنی (١٠ — ٤٠)ساڵی دەردەکەوێت لەسپی پێستدا زۆرترە تارەش پێستەکان.

نیشانەکانی:

زۆتر لە پشتی گوێی و پشت ئەژنۆ و هەندێ جار لەدەست و نینۆکەکانیش دەردەکەوێ.

هۆکارەکانی:

١. قەلەقی و دڵە ڕاوکێ و ناجێگیری دەرونی.
٢. هەوکردن لەکاتی قورگ ئێشان........

٣. گۆڕانی هۆڕمۆنی دەورێکی زۆری هەیە بۆ توشبوون بەو نەخۆشیە.
٤. ئاوهەوا.

کاتێك ئەم نەخۆشیە سوك بێ دەتوانرێ بە نەرمکەرەوەکان و هەندێ گوڵ و گیا چارەسەر بکرێ. بەڵام ئەگەر سەخت بوو پێویستی بە دەرمانی ترە کە پزیشك بۆی دادەنێت.

حەساسیە بە بۆن کردن (الرژی)،

(التحسس بالروائح)(Sensitivity odor)

هەندێ کەس بەشتێکی سروشتی کەوا لە ڕاستیدا هیچ هۆکارێکی حەساسیەتی پێوە نیە بەڵام ئەو کەسە پێی توشی حەساسیە دەبێ بۆنمونە کۆکردنەوە و دەست لێدانی گوڵ و گیا و ڕووەك. یاخوود لەوەرزی بەهار و پایزدا زیاتر وادەبێ بەبۆنکردنی هەندێ شت توشی حەساسیەت دەبن. شێوەکەی بەم جۆرە دەردەکەوێ کە سەکە ئاو بەچاوانیدا دێتە خوارەوە و زۆر دەپژمێت و هەندێ جار ژانەسەر دەگرێ ئەم نەخۆشیە بەتای یۆنجە ناسراوە ئەو ماددانەش کەپێی توشی حەساسیەت دەبن پێی دەڵێن (ئالێرژن). ئالێرژنەکان دەتوانن لەڕێگەی (قلیشان) و بلق لەسەر پێست یان بەهۆی دەرزی لێدان بچێتە ناو لەش. ئەلیرژنەکان چەندین جۆریان هەیە لەوانە ڕووەك، پاککەرەوەکانی موی ئاژەڵان، تەپ و تۆز، خواردنەکان، ڕەنگەکان، پەڕی باڵندەکان، هەندێ دەرمان، مادده ئارایشی و جوانکاریەکان، تیشکی خۆر.......

کاتێك ئالژنێك دەچێتە ناو لاشەوە سیستەمەی بەرگری لەش بۆ بەرگری کردن لەگەڵ ئەو ماددەدا شەڕدەکەن و دەیانەوێت لەناو لەش دەری بکەن، لەو کاتەدا سوربونەوە و زیپکە و پژمین و ئاو لەچاو هاتن ...... ڕودەدات.

(ئاسیمی)ش یەکێکە لە ئالژنیەنەکانی بۆڕی هەوا بۆیە دەبێتە هۆی تەنگە نەفەسی و نەفەس کێشانی دەنگدار. پێویستە لەهەربارێکی حەساسیەت سەردانی پزیشك بکرێ. وە دەتوانی چایەکی گیای شاتەرە بخۆیتەوە و هەرچوار کاتژمێر جارێك لەگەڵ هەندێ شتی تری سوود بەخش وەك:

گوڵە بەیبون، ڕەشکە و زەیتەکەی، لیمۆ و ئاو لیمۆ، بەرسیلە و ئاوەکەی.

حەساسیەت بەوەرزەکان:

ئەم جۆرەیان ناسراوەبە (ڕینیت) کە بریتیە لە پژمین و زۆر خورانی چاوەکان و ئاوهاتن لە لوت و چاو، و خورانی قورگ، ئەم جۆرە زیاتر لە بەهاردا لەوەزی گەشەی گوڵ و گیادا هەیە هەرچەندە لەوەرزەکانی تریش هەیە بەڵام کەمتر، هۆکارەکانی هەرهەمان هۆکارەکانی ئەلرژینە کەلەسەرەوە باسکران.

جوانی پێست (زیبایی پوست)، (نضارة البشرة) (Skin care)

بۆ لابردنی چرچ و لۆچی دەم و چاو: توێکڵی بەهێ لەناو ئیسپەرتۆ (االکل) داابنێ بۆ ماوەی پازدە ڕۆژ هەموو ڕۆژ بیهەژێنە دوای ئەوە صافی دەکەیت و لەناو شوشەی سەرداخراودا دای بنێ و هەموو ڕۆژ دەمووچاوی پێ چەور بکە، زیرە بە کولاوی یان بە خوساوی لەگەڵ ماست لێك بدە و ڕۆژێ دووجار دەموو چاوی پێ چەور بکە، ئاوی پیاز و خەیار و هەنگوین لێکبدە و دەم و چاوی پێ چەور بکە، توێکڵی گندۆرە بەتەڕی لە پێست دەخشێنیت و دوای نیو کاتژمێر بەبێ سابون دەشۆرێتەوە، چەور کردن بە ئاوی خەیار چەنبەر، لۆکە بە ئاوی ترێ تەڕبکە و پێستی پێ چەور بکە، دوای (١٠) خولەك بەبێ سابون دەشۆرێتەوە، بە زەیتی بادام تاڵ ڕۆژێ دوو جار چەور دەکرێ، بە زەیتی (صبار) چەور دەکرێت بەتایبەتی هاوینان پێش چونەدەر لەماڵ بۆ بەر خۆر.

خۆرە (جزام) (داء الاسد)

خۆرە نەخۆشیەکی درێژخایەنە کەپێشتر زۆربوە بەڵام ئێستا کەم بۆتەوە. ئەم نەخۆشیە بەهۆی بەکتریایەکەوە بەناوی (باسل هانسن)وە کە توشی پێست و ماسولکە دەبێت هەوەها گیرۆدەیان دەکات. بەرچاوترین نیشانەکانی لەناوچونی هەستەوەرەکانی لەش وە بەتایبەت لەدەست و پێی نەخۆشدا لەکاتی بەرەو پێشتر چوون و سەخت بوونی نەخۆشیەکە دەست و پێیەکان وەك چەتاڵیان لێ دێت پەنجەکان بەهێواشی بچوك دەبنەوە و ڕەنگی پێستی ئەم نەخۆشانە دەگۆڕێت. ئەم

نەخۆشیە لەوولاتی ئێران زیاترە لەچاو کوردستان. ئەم نەخۆشیە جیاوازە و درێژ خایەنیشە تاڕادەیەك دەرمانی هەموو جۆرەکانی هەیە.

ئەمانەی خوارەوەش دەرمانی سروشتین بۆ یارمەتی دانی زوو چاك بوونەوە:

کاهوو	لۆبیا سویا	کاهو بە سرکە	شێلم	چەوەندەر
هەنار	ئەنبە	بادام زەمینی	پاقلە	گیا کلکە ئەسپ
بامیە	بەڕو	بەهێ	پڕتەقاڵ	فستەق
تۆو کەتان	توور	تەمر هندی	مەعدەنوس	جۆ
خەیار	قەیسی	سێو	شوتی	دارچین
پەتاتە	پیاز	زرشك	زەنجەبیل	زەیتون
ڕەشکە	سیر	شویت	مێکوك	نیسك
عەناب	بندوق	قاوە	کدوو	کونجی
گوێز	گەزگەزکە	هەرمێ	تەماتە	لیمۆ
لۆبیا	مۆز	گوێز هندی	نۆك	گێزەر

بۆ خروو (خارش)، (الحكة) (Itching)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

جۆ دووسەر	ئەنبە	هەنجیر	بەیبون	مۆز	شاه پسندوحشی
فستەق	پیاز	تۆوکەتان	تەمرهندی	شوتی	گیا کلکە ئەسپ
خۆخ	جۆ	بادام	ڕیحانە	نەعناع	زەنجەبیل شامی
زەیتون	سێوەڕە	شێلم	مێکوك	پونگ	گەزگەزکە

جۆی کوتراو بە سرکە پێی چەور بکرێت. وە ئەم تێکەڵەیە (هەلیلەی زەرد + کاسنی + سەگە تریّ + عەناب + ڕازیانە + شاترە + تۆوی ڕەکێشە + گوڵی نیلوفەر). یان (لیمۆ + شاترە + زرشك + وەنەوشە + لاولاوە).

بۆ خورانی پێستی سەر ڕۆژانە یەکێ لەو عرقیانە (٢ – ٤) فنجان بخواتەوە (عرق بابا ادم، عرق کاسنی، عرق وەنەوشە، عرق تودرك عرق شاترە و وە عرق وەنەوشە سێ ڕەنگ، عرق زرشك). وە پارێز بکەن لە بیبەر و هێلکە و شیرینیات و خەیار سوێر و ترشیات و پیازی کاڵ و خواردنەوە گازیەکان. یان پودری بەیبون لەگەڵ خەنە لەسەر بدە. بەیەکێك لەوانە شوێنی خورانەکە بشۆ یان لێی ببەستە وەك مەرهەم پۆدری بەرسیلە، ئاوی نیسك تێکەڵ بەگولاو دەنك و گۆشتی خەیار، سرکە، شاترە بەخەنە و ئاوی کەنگر و گژنیژی تەڕ و ئاوی هەنار و مرزەی گولا و گێزەری ڕەندەکرا و خوێ بە ڕۆن زەیتون، سماق بەگولاو. یان ڕۆژانە کەمێ عناب لەناو عرق شاترە تەڕبکە و بیان خۆ. وە بۆ خروی دەم و چاو گەلا و لقی تاڵیشکەی تەڕ لەگەڵ سپیەنەی هێلکە لەو شوێنە ببەستە تاکو (٢٠) خولەك. یان پنگ لەگەڵ سپێنەی هێلکە بۆ (٢٠) خولەك. بۆ خروی قورگ کەمێك ڕەگی مێکوك بجو وە پارێز لەنەعناع بکە.

لابردنی خاڵی ڕەش و ساف کردنی پێست

(لکە و تاری پوست)، (لأزالة الرؤوس السوداء)

نەخۆشیەکی سوکی پێستە کەبەهۆی جۆرە ڤایرۆسێکە کەبەناوی (HPV)، وە چەندین جۆر پەڵەی قاوەی هەیە وەك: جۆری ئاسایی و جۆری ژێر پێست و جۆری تەناسولی و جۆری مخاتی.

بەربلاوترینیان جۆری ئاساییە، کە زۆرتر لەسەر دەست و قاچ و دەم و چاو دەردەکەوێ.

نیشانەکانی:

لەسەرەتاوە پەڵەکان سورن لەدوایدا قاوەی باو دەبن، ئەم نەخۆشیە گوازراوەیە، و دێژ خایەنە کەلەوانەیە ماوەی ساڵێکی پێبچێت بۆ چاك بونەوە. ئەم نەخۆشیەش رێگە چارەی زۆری هەیە کە پزیشك دەتوانێت دیاری بکات.

ئەم دەرمانە سروشتیانە سودیان هەیە:

کاکاو و زبدە لێکبدە و رۆژێ چەند جار پێی چەور بکە، بە زەیتی دەنکە بەهێ رۆژێ جارێك، زەیتی بادامی تاڵ و شیرین تێکەڵ بکە و رۆژێ دووجار پێی چەور بکە، بە زەیتی جوانەی گەنم (جنين ألقمع) چەوری بکە رۆژی دوو جار، سپیەنەی هێلکەیەك لەگەڵ کەوچکێ هەنگوین لێکبدە و دوای (١٥)خولەك بە ئاوی گەرم بیشۆرەوە پاشان بە ئاوی سارد و زوو وشکی بکەوە رۆژێ دووجار. (بەشێك ئاردی جۆ و بەشێك هەنگوین و سپیەنەیەکی هێلکە) وەك سەرەوە بەکاردێ. (وەنەوشە و رۆنەکەی، هەرمێ، لۆبیا، کەلەم، کاهوو، خۆخ، خەیار، ترێ، گیا خاو) بەسودن.

لو لێهاتن

لو بریتیە لە برێکی زۆر لە ئۆکسیدی وەریك لە خوێندا وەکۆبونەوەی لە جومگەکاندا، وە زیاتر جومگەی قوڵە پێ توشدەبێ و ئیلتیهاب دەکات و ئازاری زۆرە و ئەم لووە لە پیاواندا زۆرترە وەك لە ژنان. هەروەها جومگەکانی ئانیشك و مەچەك و ئەژنۆ. ئەم نەخۆشیە ناوی نەخۆشی دەوڵەمەندی لێنراوە چونکە زۆرتر بەهۆی خواردنی گۆشتی سوری ئاژەڵ دروست دەبێ.

هەندێ جۆری لوو لە چەوری کۆبۆوەی رەنگ زەرد دروست دەبن کە زیاتر لە باسك و ران و ناوشان دەردەکەون ئەم جۆرەیان کەلە نزیك دەمار و خوێن بەرەکانەوە نەبن پەستان نەخەنە سەر لوولەکانی خوێن هیچ ئازارێکی ئەو تۆیان نیەن بەڵام کە بەپێچەوانەوەبوو پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ چونکە لەوانەیە پێویستی بەدەرهێنان هەبێ.

جۆرێکی تری لوو هەیە کەلە سەر یان لە پشت مل یان لەبن گوێ دەردەکەوێ چونکە ئەم نەخۆشیە زۆر جۆری هەیە و تایبەت نیە پێویستە هەرکات هەستت بەبونی لوو کرد سەردانی پزیشك بکەی.

برینی زەرد، زەردە برین

نەخۆشیەکی بەکتریایە کەبەهۆی بەکتریای (ئیستا میلو کوك) ڕەنگی ئاڵتونیە، ئەم نەخۆشیە لەسەر پێست بەدوو جۆر دەردەکەوێ. برینی ئاشکرا و برینی شاراوە ئەم زەردە برینانە زیاتر لەمنداڵان دەردەکەون، لەسەرەتای وەرزی هاویندا سەرەتا بەشێوەی برینێکی ناو زەرد کە دواتر دەتەقێت و وشك دەبێ، و ڕەنگی قاوەی دەبێ و زیاتر ڕوخسار توشی زەردە برین دەبێ، ئەم نەخۆشیە کەمە بەڵام پێویستی بەچارەسەرە بۆیە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن: گەڵای ڕەکێشە لێی دەبەسترێ شەو تا بەیانی ئەگەر بەدوو شەو نەتەقی شەوی سێهەم بنێشتە تاڵ و شەکری هاڕدرا و سابونی حەلەبن لەهەر یەکەیان یەك بەش وەکو هەویری لێدەکرێ و لێدەبەسترێ. وە بۆ ئەوەی دوای تەقینیان ڕەنگیان نەمێنێ هەمان ئەو دەرمانە بەکاردێت کە بۆ پەڵەی ڕەشی پێست بەکاردێ.

بیرۆ (اگزما)، (الاكزيما)

ئەگزیما یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کەتوشی پێست دەبن، پێستی توشبوو بەم نەخۆشیە بەشێوەی سوور هەڵگەڕان و خوران و توێکڵ هەڵدان و قەڵشین دەردەکەوێت هەندێ جاریش پێست هەر سافە.

(دەرماتیك)یش، جۆرێکە لە ئەگزیما کەبەهۆی حەساسیەتەوە بەماددەیەك تووشی دەبێت یاخود بەهۆی پەیوەندی بەردەوامی پێست لەگەڵ ماددەیەکی جوڵێنەری وەك (ئەسیدەکان و ماددە پاککەرەوەکان) تووشی پێست دەبێت. هەروەها دەرماتیکیش جۆری هەیە وەك دەرماتیکی پەیوەندی دار یان دەرماتیکی حەساسیەت

دار. پەیوەندی پێست لەگەڵ هەندێ ڕووەك یاخود شوێنی بەستنی سەعات لەمەچەکدا یان ملوانکە لەملدا کەلە ماددەی نیکل دروست کرابن ئەم جۆرە حەساسیەتە دروست دەبن. هەروەها دەرماتیکی بەهۆی پەیوەندی بوون بەماددەی پاککەرەوە یان هەندێ دەرمانی وەك دژە مێر و یان دژە کرم و هتد.
پێویستە لەو ماددانە دوور بکەویتەوە کەدەبنە هۆی توشبوون بەو بەو نەخۆشیە وە دەرمان لە پزیشك وەربگیرێ و شوێنەکەی بەوشکی بهێڵدرێتەوە و پاك ڕابگیرێت و مەگەر بەو زەیتانەی کەوەك دەرمان بەکاردێن دەنا تەڕکردنی باش نیە.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گێزەر	گیا ڤانگ	بەیبون	نەعناع و ئاوەکەی
کەنگر	گێژە گیا	گیا هەوێدار	هەموو جۆری لۆبیا
بادام	باینجان	پرتەقاڵ	جۆ دووسەر
توس	گەنمە شامی	کەنێرە	گیا پێ چۆلەکە
عەناب	صبر زەرد	تاڵیشکە	

زیپکەی سووری سەر پێست (کورك)، (بثور) (Skin rash)

زیپکە هەوکردنی ڕژێنی چەوری ژێر پێستە کەبەشێوەی سەر ڕەش یان سپی یان سور دەردەکەون. ڕژێنەکانی ژێر پێست بەشێوەەی سروشتی چەوری دەردەدەن کەلە ڕێگەی کونی بچوکی سەر پێست دێنە دەرەوە و دەبێتە هۆی بەچەوری مانەوەی پێست کەزیاتر لەسەر ڕوومەت و دەم و چاو دەردەکەوێت.
ژمارەی ئەو ڕژێنانە لەدەم و چاودا بەتایبەتی (سەر لوت و ڕومەتەکان) و سەر شان زۆر زۆر دەبێت. هەرکات کە کوڕان یان کچان دەگەنە تەمەنی باڵغ بوون چالاکی ئەم ڕژێنانە زیاد دەکات ئەگەر ئەو کونانەی کە ئەم دەردراوانە دەردەن بۆ دەرەوە تەسك وبەستراو بێت ئەوا دەبێتە هۆی کۆبونەوەی دەردراوەکان لەژێر پییێست و دەرکەوتنی

زیپکە، وە هۆکاری ڕەش بوونی ئەم زیپکانە گۆڕانی ڕەنگی چەوریەکانە بەهۆی چونە بەهەوا (چەوری ئۆکساو) ئەم ڕەش بوونە بەهۆی سەختی و پیسی زیپکەکانەوە نیە. (٨٠٪) گەنجان توشی دەبن.

دەرکەوتنی زیپکە لەسەر پێست پەیوەندی هەیە بە ڕێژەی هۆڕمۆنی (تستۆسترۆنی) پیاوان لەخوێندا. کە ئەمیش دەبێتە هۆی گەورەتربوونی هۆڕمۆن دەردەری چەوری و خێراتر ڕژندنی چەوری لەژنان و پیاواندا چونکە ئەم هۆڕمۆنە پیاوانەیە لە ژنانیشدا هەیە. بەڵام بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆر لەم هۆڕمۆنە لە پیاواندا زیپکە زیاتر لە کوڕاندا دەردەکەون. و لە ژنانیشدا لەکاتی بێ نوێژی زیپکەکان سەخت تر و دژوارتر دەبن بەڵام لەپاش ئەم بارە ئیتر وردە وردە کەم و سوك دەبن. هەندێك جار بەهۆی بەکارهێنانی ماددەی جوانکاری زیپکە دروست دەبێ. هەروەها خۆراکیش دەوری هەیە وەك چوکلێت و نەستەلە و فستەق و گوڵەبەڕۆژە و خواردنی چەور و پیسی و قاوە کە دەبنە هۆی خراپتر بوونی زیپکە. هەوەها یەکێکی تر لەهۆکارەکانی زیپکە دروست بوون، بۆماوەی و خەمۆکی و چالاکی هۆڕمۆنی و هەوکردنی چەوریە ڕژێنەکان و کەمی ڤیتامینA، وە ڕێژەیکی زۆری ڤیتامینB.

دەست لێدان و ئاو و هەوای گەرم و شێدار و ماددەی ئارایشکردن دەبنە هۆی خراپتر بوونی زیپکە.

چارەسەر:

یەکێك لە خاڵە گرنگەکانی چارەسەر یان کەم کردنەوەی تەواو ئەوەیە کەبەبەردەوامی بشۆرێن بەئاو و صابون کە پێویست بە صابونی گران بەها ناکات، بەڵکو بە صابونی پاککەرەوەی ئاسایی بەڵام لەکاتی شۆریندا زۆر دەستی لێنەدرێت و ئازار نەدرێن باشە. وە خوراندن و تەقاندن و فشاردانی زیپکە هۆکارن بۆ دووبارە سەر هەڵدانەوەی زیپکە.

وە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ ئەگەر ویستت دەرمان بەکاربێنی.

تامیسکە

تامیسك بەهۆی جۆرە ڤایرۆسێك ڕوودەدات بەناوی (هرپس سیمپکس) کە زۆرتر لەپەنای لێوەکاندا دەردەکەون، لەدوای چەند کاتژمێر لەکزانەوەو خوران لەکەناری لێوەکاندا هەڵئاوساوی بچوك دروست دەبن کە دواتر دەتەقن و پاش چەند هەفتەیەك لەناو دەچن. ئەم نەخۆشیە ساریە و لەڕێگەی ماچکردن و خواردن و خواردنەوە بەیەك پەرداخ و کەل و پەلی یەکتر دەگوازرێتەوە. وە بۆ وەرگرتنی دەرمان سەردانی پزیشك بکە.

ئەم چەند شتە سروشتیانەش بەسود: زەیتی میخەك و نەعناع و زەیتی زەنجەبیل و ئۆکالیبتۆس کە ڕۆژی چوار جار پێی چەور بکرێ باشە. یان هاڕدراوەی زەردەچێوە یەك بەش و هێلی هاڕدراو یەك بەش و میخەکی هاڕدراو نیو بەش و ماوی شین نیو بەش دەکرێنە پۆدر و لەو شوێنە دەبەسترێت.

نابێ شوێنی تامیسکە دەسکاری بکرێت و فشار بدرێت و نابێ زۆر وشك ببێتەوەو واباشە شۆرینی بەئاوی شلە تێن بێت، کە بۆ یەك پەرداخ یەك کەوچکی بچوك هەنگوینی تێدابتوێنرێتەوە ئینجا پێی بشۆرێ ڕۆژی (٣ — ٦) جار بەسودە

دڕکە و مێکوتە

دڕکە و مێکوتە نەخۆشیەکی ڤایرۆسی سارییە کە زۆرتر لەمنداڵانی تەمەن (٥ — ٩) ساڵی هەیە و دیارە بەڵام لەهەر تەمەنێکیشدا لەوانەیە مرۆڤ توش ببێ ماوەی دیاردانی (١١ — ٢١) ڕۆژە، پێش (٢٤) کاتژمێر لەدەرکەوتنی لەسەر پێست توشبوو دووچاری تایەکی زۆر بەهێز دەبێ کە هەندێ جار لەخۆ دەچێت، لیرەکانی دڕکە و مێکوتە بەشێوەی لیری شەکەری و بەشێوەی دڵۆپە فرمێسك دەردەکەون. سەرەتا لەسك و سینگ پاشان بۆ دەم و چاو و دەست و پێ وە زۆربەی لەش دەچێت. لیرەکان کون دەبن و ئاو کێمیان لێ دێتە دەرەوە، ئەم نەخۆشیە (٧ — ٨) ڕۆژی پێدەچێ تا چاك دەبێتەوە. کەسی توشبوو ئارەزوی خواردنی نامێنێ و ئەو شوێنانەی لێیان دەرکەوتوە دەخورێن و تا و ژانەسەر و کۆکەیەکی وشکی لەگەڵ دەبێت و بێتاقەت

دەبێت. لەكاتی توشبوون بەو نەخۆشیە بۆكەم كردنەوەی خروی لەش پێویستە مەلحەم لە جەستە بدرێ كە پزیشك بۆی دادەنێت و هەروەها نەخۆشەكە پێویستە منداڵ هەموو ڕۆژێ بشۆردرێت. ئەو منداڵانەی كە تووشی ئەم نەخۆشیە بوون نابێ هەرگیز ئەسپرینیان لێ بدرێ یان بیان درێتێ بەشێوەی حەپ و شروب چونكە بۆی هەیە توشی (سندرم ری) ببن، بۆیە پێویستە بەبێ پزیشك دەرمانی بۆ دابنێت بۆ دابەزاندنی تایەكەی.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گێزەر، گیا هەوێدار، پاقلە، پیاز، زەیتون، نارون، تاڵیشكە، بابردەڵە.

تۆوەكانی (خەیار و كدو و كاڵەك و پرپرە و گژنیژ + عەناب + مێكوك + زوڵفان) بۆ خواردن و پێ چەوركردن. (بەڕو + گوڵی سور + تۆڵەكە + تۆوی كەرەوز + ڕەشكە + تۆو كەتان) بۆ خواردن و چەور كردن. (٥٠)گرام مەعدەنوس دەم بكەو بە ئاوەكەی ئەم شوێنە بشۆ. بە ئاوی پیاز و سركە شوێنەكە چەور بكە، وە بۆ منداڵ ئاوی گێزەر لەگەڵ شیر تێكەڵ بكەو بە كەمێك خوێ وە بیدەرێ.

وشكی پێست كە لە سەرماوە بێت (تتناس)،

(جفاف البشرة بسبب البرد) (Dryness of skin)

وشكی پێست ناتەواویەكە كەبە زبربوون و كەم بونەوەی نەرمی پێست توش دەبێت، زۆر هۆكاری هەیە. وەكو پەیوەندی پێست لەگەڵ ماددەی كیمیایی و پاك كەرەوەكان و چیمەنتۆ و گەچ و چونەبەر تیشكی خۆر بەبەردەوامی و هەوای سادر وەیان زۆر گەرم و بای وشك و پیری پێست.

بۆ بەرگری لە ووشكی پێست پێویستە سابوونی نەرمكەرەوە و كرێمی نەرمكەرەوە بەكارێت و هەروەها خۆ شۆرین كەم بكرێتەوە.

ئەم دەرمانە سروشتیان بەسودن:

چەورکردنی بە زەیتی زەیتون و زەیتی کونجی و چا کێویلە، مەرهەمی سلق، و بەئاوی سپیەناغ چەور بکرێت، پەلکی سەوزی کەلەم لە ئاوی گەرم هەڵبکێشەو بە هەنگوین چەوری بکەو لە شوێنی مەبەستی ببەستە.

ئارەقەی دەست و پێ (عرق دست و پا)،

(تعرق راحة اليد و الاقدام) (Palm Swatting)

ئارەقکردنی دەست و پێ بەتایبەتی و هەموو لاشە بەگشتی شتێکی سروشتیە لەوەرزە گەرمەکاندا بەڵام هەندێ کەس لەڕادەبەدەر و لەوەرزی فێنکیش ئارەقەیەکی زۆر دەکەن. وە زۆرتر ئەو کەسانە بۆنی قاچەکانیان ناخۆش دەبێ. وەهەندێ کەس هەیە کە بەزستانیش زۆر ئارەقە دەکات، هەر شوێنێکی مرۆڤ لەوانەیە ئارەق بکات و بۆن بکات بۆیە کاتێك کە بۆن زۆربوو دەتوانرێ چارەسەر بکرێ یان کەم بکرێتەوە، بەهۆی پاك و خاوێنی و هەندێ جۆری خواردن و ژینگەی گونجاو و هەندێ دەرمان.

ئەم دەرمانە سروشتیانەش بەسودن:

ئاوی باینجان و زەردە چێوەی پێ دەکەیت و دوای یەك کاتژمێر دەیشۆیتەوە، شەب (زاخ) بهاڕە و بە شوێنەکەی بکە و دوای (٢٠) خولەك بیشۆرەوە هەموو ڕۆژێ دوو جار دووبارەی بکەوە بۆ ماوەی یەك هەفتە ئارەقە و بۆنی ناخۆشی پێ چاك دەکات.

هەستی بەرکەوتن

هەستی بەرکەوتن کەخۆی لەتەواوی هەستەوەرەکانی پێستدا دەبینێتەوە، لەڕێگای وەرگرەکانی کەلە ژێر پێستدان و دەیگەیەنن بەمێشك، بۆهەر هەستێك وەرگرێکی تایبەت هەیە، لەبەرئەوە یەکەی ژمارە وەرگرەکانی لایەکی لەش جیاوازن لەلایەکەی تری لەش. نوکی پەنجەکان و دەوروبەری دەم خاوەنی زۆرترین وەرگرن بەڵام پێستی پشت و کەلەکە کەمترین وەرگریان هەیەبەهۆی خراپ بوون یان

لەكاركەوتنی وەرگرەكان بەهۆی زەربەپێكەوتن یان سوتان یان هەندێ نەخۆشی كەدەمارەكان لەناو دەبات دەبێتە هۆی تێك چوونی هەستی بەركەوتن. كە هەندێ جار بە نەمانی هۆكاری تێكچونی هەستەوەرەكە ئەم هەستەوەرانە دەگەڕێنەوەباری ئاسایی بەڵام هەندێ كات بەهۆی قورسی بەركەوتنەكە یان زەربەكە ئەو هەستەوەرانە بەیەكجاری لەكار دەكەون.

زیبكەی دەم و چاو (جوش صورت)، (حب الشباب) (Acne)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

مەعدەنوس، شێلم، ئاوی گێزەر، لیمۆ، ئاوی بەرسیلە و زرشك، پیاز بە سركە، ترێ فەرەنگی، ئاشی تەمر هندی و سماق بخوات ڕۆژی جارێك. خواردنەوەی (عرق كاسنی، عرق بێزان، عرق شاترە، عرق گژنیژ، عرق بالنگ، عرق وەنەوشە سێ ڕەنگ، وەنەوشە بۆن خۆش). كەمێك تور بكوتەو لەسەر شوێنێ كە زیپكەی زۆرە بیبەستە یان سپیەناغی كولاّ و بە سپیاو لێی ببەستە.

سوورێژە (سرخك)، (Measles)

سورێژە نەخۆشیەكی ڤایرۆسیە تاڕادەیەك سوكە، كەلە تەمەنی (٥ — ١٤) ساڵیدا زۆرتر دەردەكەوێ هەرچەندە لەوانەیە لەهەر تەمەنێكدا دەربكەوێت. ئەم نەخۆشیە (١٤ — ٢١) ڕۆژ دەخایەنێ، ترسناكترین كاتی توشبوون بەم نەخۆشیە كاتی سكپڕیە، كە ترسنیاكیەكەشی كاریگەریە لەسەر كۆرپەلە كاریگەریەكەشی بچوكبونەوەی سەری كۆرپەلە و دواكەوتنی گەشەی ئەقلی كۆرپەلە.

نیشانەکانی:

١. تای سوك.

٢. ئاوهاتنە خوارەوە لەلوت.

٣. سەر هێشان.

٤. ئازاری جومگەکان.

٥. بێ حاڵی.

ئـەم نەخۆشـیە دەتـوانرێ پێشـگیری بکـرێ بەبـەکارهێنانی کوتـان. بـەڵام لـەکاتی توشبوندا زۆرکەم سود وەردەگیرێ لە دەرمانی تا دابەزاندن چونکە ئاسـەواری کەمـە واباشترە زۆر فێنك نەکرێتەوە تابەتەواوی سورێژەکان دەردەکات.

ئەم دەرمانە سروشتیانە سودبەخشن:

گیا هەوێـدار، تـرێ، بـادام، جەعفـەری، خاکشیر، زەعفـەران، زەنجەبیل، پەتاتـە، ئـاو لیمـۆ. ڕۆژانــە (٢ — ٤) فنجـان (عرقـی تـودرك یـان گـوڵی زمانــە گـا) بــە شــیر و هەنگوینــەوە بخـۆرەوە، ئـاوی پرتـەقاڵ و لیمـۆی شـیرین و شـوتی و کاسـنی عنـاب بخۆرەوە. پارێز بکە لە چەوری و ڕۆن بادام و شتی سورکراوە.

سورێژەی ئەڵمانی

ئەم سورێژەیە ئاسەواری پێستی و تا لێهاتن دروست دەکات. دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە لەتەمەنی (٥ — ١٠)ساڵیدایە، ئەم نەخۆشیە سێ قۆناغی هەیە، یەکەم: دەورەی پێش دەست پێك یان پێش دەرکەوتنی نیشانەکانی کە نزیکەی (١٠) ڕۆژ دەخایەنێ. دووەم: دەورەی تا لێهاتن و چەند نیشانەیەك وەك سەرمابوون کە (٣ — ٥) ڕۆژ دەخایەنێ. سێهەم: دەورەی دەرکەوتنی نیشانەکانی سەر پێست کەلەدەم و چاو دەست پێدەکات تا هەموو لاشە داگیر دەکاتن نزیکەی یەك هەفتە دەخایەنێ.

ئەم نەخۆشیە زۆر سەخت نیە هەرچەندە منداڵانی توشبوو هەست بەبێ حاڵی دەکەن هەروەها لەوانەیە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بەتایبەتی لەو منداڵانەدا

کەنەخۆشی درێژخایەنی دڵ یان سیەکانیان هەیە یان ناتەواوی لەسیستەمی بەرگریاندا هەیە ئەم سورێژمیە کاریگەری زۆری لەسەر ئەم منداڵانە دەبێ.
لەدوای (١٠ — ١٤) ڕۆژ کە ڤایرۆسی سورێژە دەچێتە ناو لەشی منداڵ پاشان نیشانەکانی دەردەکەون، وەك تا لێهاتن و بورانەوە و ترسان لەڕوناکی و ئاو هاتنەوە لەلوتدا و سور بونەوە و هەڵئاوسانی چاو و قورگ هێشان، کەلە دوای ئەم نیشانانە نیشانەی ئەسلیەکە دەردەکەون کە بریتین لە لیر دەردان لەسەر پێست، کە ڕەنگیان سورە کەلەدەوری ڕومەت و ئاستی ژێرپێیەکاندا یەك دوو ڕۆژ دواتر دەردەکەون.

بالوکە و میخەکە (زگیل، میخچە)،

(ثوءلول،بسماد القدم و الفالول) (Corn and wart)

میخەکە ڕەقبونی بەشێك لە پێستە کە بەهۆی فشارخستنە سەری بۆ ماوەیەکی دورو درێژ دروست دەبێت. ئەو شوێنە لەپێست کەدەکەوێتە سەر ئێسکە بەرزەکان و جومگەکان زۆرتر توشی میخەکە دەبن. میخەکە بەئەندازەی یەك سانیتمەتر دەبێت، فشاردانی و پەستان خستنە سەری دەبێتە هۆی ئازار. چارەسەری میخەکە بە چەند ڕێگایەك دەبێت بەڵام سەرەتا پێویستە هۆکارەکەی نەهێڵی بەتایبەت پێڵاوی تەنگ و ڕەق. ئەو قاچەی کە میخەکەی لێهاتوە لەماوەی ڕۆژێکدا ناو بەناو بخرێتە ناو ئاو بۆماوەی (١٥) خولەك و بەبەردی تایبەتی پێ شۆرین بتاشرێت پاشان گیراوەیەك کە سالسیلیك و ئۆکسیدی لاکتیکی تێدابێ کەبەشێوەی گیراوە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشێت لەسەری دابنێیت و بەو کارەش پاش ماوەیەك میخەکەکە لادەچێت. وە ڕێگایەکی تر بریتیە لە نەشتەرگەری و لابردنی. وە قەترەیەکی گیایی هەیە کە بەقەترەی میخەك ناسراوە کەبە پاکی لێی بدرێت و ڕۆژی شەش جار بۆماوەی دوو ڕۆژ بەکاربێت میخەکەکە لادەبات. وەچەندین شتی تر هەیە وەك لەزگە و......

بالوکە

بالوکە بریتیە لە گرێیەکی ڕەقی بچووك زۆربەی جار لەدەست و قاچەکان دەردەکەوێت. بالوکە بەشێوەیەکی بەرچاو بەربلاوە هۆیەکەشی توشبوونە بەڤایرۆسە، بەتایبەتی جۆرێکیان کە پێی دەگوترێ (HPV). بالوکە بەئاسانی دەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر بەدەست لێدان لەپێستی توشبوو. بالوکە پاش چەند مانگێك لەدەرکەوتنی خۆی بزردەبێت و نامێنێ. بەڵام لەوانەیە بۆماوەی چەند ساڵ بمێنێ لەهەندێ کەسدا زۆرجار دەفەوتێ و دووبارە سەر هەڵدەداتەوە. جۆرێك لەبالوکە بەشێوەی بەرزبونەوەیەکی پێستی دەردەکەوێت کە ڕوەکەی نارێکە. جۆرێکی تری بالوکە ڕوویەکی تەختی هەیە و ڕێکە، ژمارەیەکی زۆر وورد لەیەك شوێن و یەك کاتدا دەردەکەون، ئەم جۆرەیان لەدەست و مل و مەچەك و ئەژنۆ دەردەکەون هەندێ جار لە ڕوخساریش دەردەکەون.

جۆرێکی تریان بەشێوەی درێژ و شێوە پەنجەی دەردەکەون، ئەم جۆرەیان زیاتر لە نزیك پێڵوی چاو دەردەکەون یان لەلای لێوەکان. جۆرێکی تری بالوکە لەئەندامی زوزێ دەردەکەون لە نێر و مێدا.

پێویستە بۆ چارەسەری بالوکە سەردانی پزیشك بکرێ.

ئەم دەرمانە سروشتیانەش بەسودن:

تریێ، باینجان، پیاز، ڕەشکە، گەزگەزکە، مامیران، سیرو پیازی کوڵاوی لێ ببەستە تا شەش کاتژمێر پێیەوە بێت چەند جار دووبارەی بکەوە، پێستی لیمۆ بە سرکە، گوڵی هەمیشە بەهار، ڕەگی پرپرەی لێ ببەستە وەك مەرهەم شەو پێیەوە بێت. ڕۆژانە (٢ – ٤) فنجان ئاوی پنگ بخۆرەوە، گەڵا و پێستی سەوزی گوێز بکوڵێنە و لەسەر میخەکەی دابنێ. پودری گەزگەزکە و هەنگوین لەسەر میخەکە ببەستە و شیری هەنجیری لێ بدە. خواردنی کد و سپیەناغ و شوتی و لیمۆ و عناب و شەلیل باشە بۆ میخەکە.

دومەڵ (الخراج) (Abscess)

ئەم جۆرە لە کوان و پفکردنی پێست و دومەڵ و سورە کوان و ڕەشە کوان و زەردە کوان و چەند ناوێکی تریان بۆ دانراوە هەریەکە و بەجۆرێك ئازار و ناڕەحەتی خۆی هەیە. بەڵام بەگشتی نەخۆشیەکی گوازراوە نیە و ترسناکیش نیە بەمەرجێ بەشێوەی زانستیانە و بەپاکی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکرێ و لەکاتی خۆی دەرمانبکرێن، پێش ئەوەی کە دەربکەون هیچ نیشانەیەکیان نیە وەکە سەرەتا هەست دەکرێ بەگرێیەك یان هەڵئاوسانێك و ئازارێك ئەوکاتەش ڕوون نیە کام جۆرەیانە وە ئازاریشی بەپێی شوێنی لێ دەرکەوتنەکە و تووشبوونەکە جیاوازە. ئەگەر لە شوێنێك دەردەکەوێ نزیك دەمارەکان و خوێنبەر و عەسەب بێت وەیان لەو شوێنانەی کەبەناچاری پەستانی دەکەوێتە سەر ئەوە دیارە کە ئازاری زۆرترە بەڵام لەهەندێ شوێن کەزۆر بەرکەوتە نین و لێکەوتنی بەرناکەوێ کەمتر ئازار دەکات.

بۆ چارەسەرکردن پێش ئەوەی کێم و ئیلتیهاب بکات باشترە وایە ئەو شتانەی لێببەسترێ کەنەرمکەرەوە و گەرمکەرەوەن هەتا پێدەگات و سەری ڕون دەبێت ئەوکاتە بەدەرمانێکی وەکو بنێشتە تاڵ و شەکری هاڕدرا و گیای ڕەکێشە دەکرێن بەهەویر و شەوانە لێی دەبەسترێت بۆ ئەوەی ئیلتیهابەکە ڕابکێشێت وە دوای پاك بونەوەی ئەو دەرمان و پودرانەی کە چاککەرەوەن وە پڕکەرەوەی برینن بەکاربێت و بەپاکی ڕابگیرێ.

ئەو دەرمانە سروشتیانە بەسودن:

بادام زەمینی، باینجان، دارچین، ڕەشکە، سندی.

(کتیرا + تۆو گول + تۆو کەتان + بەیبوون + هێرۆ) هەر یەکەی بەشێك لەناو دوو لیتر ئاودا بکوڵێت. بۆ خواردنەوەو چەورکردن. گێزەری ڕەندەکراوی لێ ببەستە یان گەزگەزکە بکە پودر و لەگەڵ هەنگوین لێی ببەستە یان کەمێ ڕەکێشە تەڕ بکە و بەکەمێ پرپرە لێی ببەستە.

کەچەڵی (کچلی)، (القرع)

کەچەڵی کەلەو ڕۆژگارەدا تەواو کەم بۆتەوە کەبەنەخۆشیەك دەگوترێ توشی سەری مرۆڤ دەبێت لەشێوی لەپکە و برینی قەتماغە لەسەر و هەندێ جار کێم و خوێن دەردەکات و هەندێ جار ووشکە. بەڵام لە ئێستادا ئەوەی کە زۆر بڵاوە بەتایبەت لەڕەگەزی نێر وە زیاتر لە پیاوانی بەساڵاچوو سەر ڕوتانەوەیە. کەناو دەبرێ بە (ئەندرۆژێنەتیك) کەبەهۆی زۆربونی هۆرمۆنی پیاوانەوە دروست دەبێت. ڕوتانەوە لە پێشەوەی سەر دەست پێدەکات بەهەڵوەرینی قژ لە ڕێژەی ئاسایی زیاتر. وە لەهەندێ کەسدا دەستپێك لەتەوقی سەرە و بەرەو پێشی سەر دێتە خوارەوە کەئەم جۆرە زیاتر بۆماوەییە. ئەو ژنانەی کە ناتەواوی لە هۆرمۆنی گورچیلەیاندا یان لە ڕژێنی منداڵدانیان ناتەواوی هەیە ئەو کەسانە توشی قژ هەڵوەرین دەبن. ئەگەر لە ڕۆژێکدا (٥٠ — ١٠٠) تاڵ قژ هەڵوەرێ ئاساییە چونکە ڕۆژانە ئەو برە دەڕوێتەوە.

دوو جۆر قژ هەڵوەرین هەیە کاتی و بۆماوەی کە بۆماوەیەکە چارەسەری نیە و کەم دەتوانرێ پێشی لێبگیرێ بەڵام کاتیەکە چەند دەرمانێك هەیە کەوا سود بەخش دەبن بۆی وە دەتوانێ سەردانی پزیشك بکرێ بۆ پێدانی چارەسەر. وە چەندان گیا و گوڵ بەشێوەی تێکەڵ و بەتاك بەکاردێن کە سودی زۆرە بۆ ڕاگرتن و ڕواندنەوەی قژ، بەڵام پێش بەکارهێنانی ئەو دەرمانەنە ئەم تاقیکردنەوە بکرێ باشە بۆ ئەوەی بزانی کەبەکارهێنانی دەرمان سودی دەبێ یان نا، کەفی دەریا هەیە لەشێوەی پارچە گەچێکی تەنك وشك کراوەتەوە لەدەرمانفرۆشی گیایی دەست دەکەوێ ئەو شوێنەی ڕوتاوەتەوە تەڕی بکە و ئەو پارچە کەفی دەریایەی لێبدە وەك چۆن سابون بەکاردێنی بەڵام نابێت بە زەخت لێبخشێنی، دوای (٥ — ٧) خولەك سەیری بکە کە ئەو شوێنە پێستەکەی سور هەڵگەڕابوو ئەوا دەرمان بەکاربهێنی بەشێوەی ڕێك و دروست موو دەڕوێتەوە لەو شوێنە. بەڵام ئەگەر ڕەنگی پێستەکە هیچ نەگۆڕابوو ئەوا مانای وایە پیازی موەکان بەتەواوی وشك بوە و ئیتر موی لێ ناڕوێتەوە.

لەم بارانەدا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ:

١. هەرکات موو هەڵوەرین لەهەر ڕۆژێکدا لەکاتی داهێنانی لە (١٠٠) موو زیاتر بێت.

٢. ئەگەر تۆپەڵێك موو لەیەك شوێن بەیەکجار هەڵکەنرا.

٣. ئەگەر لەماوەی مانگێکدا درێژبونی قژ نەگەیشتە یەك سانتیمەتر.

٤. ئەگەر قژ هەڵوەرین لە پڕ ڕوی دا و زۆر بوو.

چەند هۆکارێك بۆهەڵوەرینی پرچ:

١. نەخۆشی و نەشتەرگەری کەدوای (٣ — ٤) مانگ لەنەخۆشکەوتن و مانەوە لەسەر جێگە لەوانەیە موو هەڵوەرینی کاتی دروست ببێ.

٢. ترس و دڵە ڕاوکێ لەهەندێ ناخۆشی و باری ژیان لەوانەیە هەڵوەرینی بەکۆمەڵ بەڵام کاتی لێبکەوێتەوە.

٣. کێشەی هۆڕمۆنی بۆنمونە ئەگەر ڕژێنی سپەڕی (ملە قۆرتە) زۆر چالاك بوو یان کەم چالاك بوو دەبێتە هۆی هەڵوەرینی پرچ.

٤. ناهاوسەنگی هۆڕمۆنی مێینە و نێرینە.

٥. لەدوای منداڵ بوون لەژناندا دوای (١ — ٣) مانگ هەست دەکەن پرچیان هەڵدەوەرێت ئەمەش کاتیە بەهاوسەنگ بوونەوەی هۆڕمۆن چارەسەر دەکرێت.

٦. هەندێ جۆری دەرمان دەبنە هۆی پرچ هەڵوەرین.

٧. زۆر ئەزیەتدانی پرچ بە ماددەی کیمیای و ئوتوی پرچ........

٨. نەخۆشی کەڕوی پێستی سەر دەبێتە هۆی هەڵوەرینی پرچ.

٩. بەساڵاچوون کەموو بەرەو لاوازی و تەنك و سپی بوون دەچێت کە ئەمە چارەسەری نیە.

١٠. بۆماوەی کە ئەمەش چارەسەری کەمە.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گیا هەوێدار، گیا بابا ئادەم، مەرهەمی سیر، مەرهەمی سێو، سۆی چەڵتوك، شەوێك گوڵی ژاڵەی سپی لەسەر بنێ دواترتا (١٠) شەو لەسەر یەك گوژاڵك وەك مەرهەم لێبکات و لەسەری بنێ، بیبەر و قەزوان وەك مەرهەم لەسەر بدات. وە (تۆوی

تەڕەتولە + جاترە + شاترە + کاسنی + سەگە ترێ). هەموویان بە یەك ئەندازە. شەش دەنك سیر لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێنە و سەری پێ بشۆ، ڕۆژی جارێك مۆزێکی کاڵ وردبکە لەگەڵ سرکە لەسەری بدە. گەڵای گویزی تازە بکوڵێنە و لەسەری بدە تا دوو کاتژمێر با کەمێك گەرم بێ کە لەسەری دەدەی.

بۆ کەچەڵی ئەمانەی خوارەوە:-

١- خواردنی سەوزەو میوە بە تایبەتی (گێزەر، زەیتون، خۆخ، بادام، مۆز، پرتەقاڵ، کەرەوز، مەعدەنوس، کەلەم، ڕەشکە، جاترە، زەردینەی هێلکە، هەنجیر، سپێناغ، کاهو، شێلم، پیاز، گژنیژ، کوزەڵە، پەتاتە، تەماتە، جۆ، سۆ، فندق).

٢- چەورکردن بە ڕۆن بادام یان بە زەیتی صبار، یان ڕۆنی زەیتون لەگەڵ ڕۆنی ئۆکالیبتۆس تێکەڵ بکەو لەسەری بدە.

٣- کاتی سەر شۆرین صابون و شامپۆ بەکارمەهێنە و بە ڕۆنی زەیتون و زەردێنەی هێلکە بیشۆ یان ڕۆنی زەردێنەی هێلکە لە سەری کەچەڵ بدە.

٤- خەنە (٢٢٥) گرام + مازوی سەوزی کوتراو (٢٥) گرام لەگەڵ سرکەی ترێی خەست بە کێشی خەنەکەو مازوەکە هەموویان تێکەڵ بکەو پاشان بە دڵۆپاندن ئاوەکەی بگرەو سەری پێ چەور بکە مو هەڵوەرین ڕادەگرێت.

٥- تۆوی کەرەوز لەگەڵ تۆوی سلق و پرسیاوشان و کندر هەریەکەی (٧٠) گرام + (١٥) دانە ناوکی گوێز + توێکڵی بەری سنەوبەر (٤٥٠)گرام دوای هارین لەناو ڕۆن زەیتون دا بۆماوەیەك بکوڵێنەو پاشان سەری پێ چەور بکە.

٦- هەموو ڕۆژێك (٤٠) گرام سۆی برنج لەگەڵ لیمۆ عمانی دەم بکەو بیخۆرەوە.

٧- ساڵی چوار تا پێنج جار بە گڵ سەر سەرت بشۆ.

٨- گوڵە بابونە بکوڵێنە بە ئاوەکەی خەنە تەڕ بکە و لەسەری بدە

٩- ڕۆنی زەیتون و ئۆکالیبتۆس بە ئەندازەی یەکتر تێکەڵ بکەو بەیانی و ئێوارە سەری پێ ماساژ بدەو وە جاربەجار بە ئاوی تەڕەتولە سەر بشۆ.

١٠- شەوانە بە ڕۆنی مۆرد سەر چەور بکە و بەیانی بیشۆرەوە.

١١- بە ڕۆنی شیلان یان بە ڕۆنی گوڵ هەمیشە بەهار سەر چەور بکەز

١٢- جاترە بکولێنەو بە ئاوەکەی سەر چەور بکە.

١٣- هەموو ڕۆژێ سەر بە ئاوی ماست بشۆ.

١٤- گەڵای گەسگەسکە و گەڵا گوڵ پەڕ هەریەکەی (٦٠) گرام بکەرە ناو شوشە و یەك لیتر الکل (٩٠) دەرەجەیی تێبکە و سەری شوشەکە دابخە لە ژێر تیشکی خۆر دایبنێ تا (١٥) ڕۆژ، وە هەموو ڕۆژێ بیشڵقێنە دوای پاڵاوتن سێ کەوچك لەگەڵ (٢٥٠) ملل ئاو تێکەڵ بکە و بەیانی و ئێوارە سەری پێ ماساژ بدە.

١٥- لەکاتی سەر شۆرین بە ئاوی گەڵای سیدر سەر بشۆ.

چارەسەری تۆشکە، کرێژی سەر (رفع شورە سر) (Dandruff)

کرێژ نەخۆشی نیە و ناگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر بەڵام بێزارکەرە و لەوانەیە ببێتە هۆی خورانی پێستی سەر و وە ناشیرینە. هیچ چارەسەرێکی یەکجاری نیە بۆ نەمانی کرێژ تەنها پاك کردنەوە و ڕاگرتنی کاتیە. چونکە پێستی سەر بەخێرای دروست دەبێت و خانە مردوەکانی دەوەرن وە لەسەرەتای گەشەی گەنجیدا ئەم بارە زۆرترە و کەتەمەن بەرەوسەر چوو کرێژ کەم دەبێتەوە، هەروەها پەیوەندی هەیە بە ئاو و هەوا و جۆری ئیش و چالاکی و وەرزەکان، بۆنمونە لەوەرزی بەهار و زستاندا زۆرترە لەوەرزەکانی تر، هەروەها وشکی و تەڕی پێست کاریگەریان هەیە لەسەر تۆشکە، هەروەها کەم شۆرین و نەخۆشی سەدمفی و ئەگزیما و حەساسیەت بەهەندێ ماددەی جوانکاری و هەندێ نەخۆشی کەروویی و........ هۆکارن بۆ دروستبوونی تۆشکە. کاتێك شامپۆی دژە کرێژ بەکاردێنی دەبێ بزانی چ جۆرێکیان بەپرچت

دەکەوێت و وەنابێ هەموو ڕۆژێك بەکاربێت بەڵکو هەفتەی دوو تا سێ جار بەکاربێت، وەکە کرێژەکە کەم بۆوە هەفتەی یەك جار بەکاربێت.

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

١- بۆرەك + گۆگرد + زراوی گا + گۆشتی کاڵەکە مارانە + خردل + دەنکە ترێی سوتاو هەموویان بە یەك ئەندازە لێك بدە و سەری پێ بشۆ.

٢- سەر بتاشرێت و كەفی بۆرك و زاخی زەرد و گڵە سەر بە یەك ئەندازە تێكەڵ بكرێن و بە خەستی لەسەر بدرێت بۆ ماوەی چەند كاتژمێریك دوای ئەوە بە سابونی تایبەتی دژە كرێژ بیشۆرەوە.

٣- دەنكی ترێی سووتاو لەگەڵ ڕۆنی زەیتون سەری پێ چەور بكە.

سەر ڕوتانەوە (اصلعی)، (الصلع) (Baldness)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

(گەلای سەوزی سیر (٢٠٠) گرام + گیا كلكە ئەسپ (١٠) گرام + زەیتی زەیتون (١٥٠) گرام) هەر سێكیان لێك دەدرێت و لەسەر ئاگری هێواش بكولێت و تێك بدرێ تاكو دەبێتە مەرهەم ئێوارە و بەیانیان شوێنی ڕوتانەوەی پێ چەور دەكرێت. بە كەفی دەریا سەر بشۆ كە سور بۆوە نیشانەی چاك بونەوەیە و مو دەڕوێتەوە كە سور نەبۆوە موی لێ ناڕوێتەوە، كە سور بۆوە (گەلادڕو + گەلا دارەبەن + گەلا گەزگەزكە + خەنە) هەر چواریان بە یەك ڕێژە تێكەڵ بكە و لە سەری بدە بۆ ماوەی (٢ — ٣) كاتژمێر دوای بە ڕۆنی قەزوان چەوری بكە تا چل ڕۆژ وە بە زەیتی رزماری ماساژی بدە ڕۆژی دوو جار دووبارەی بكەرەوە. بۆ پێشگری لەمو هەڵوەرین ڕۆن زەیتون لەگەڵ زەیتی اوكالبتوس بە یەك ڕێژە تێكەڵیان بكە و سەری پێ مەساژ بدە. بۆ هاتنەوەی موی سەر ماوەیەكی زۆر سەر بە ئاوی هەنگوین بشۆ، یان قەزوان بسوتێنەو وەك مەرحەم لە شوێنەكەی ببەستە.

(زەیتی میخەك (١٥٠) گرام + حەسیری شوشەیی گەنمە شامی (١٥٠) گرام + نیو پیاڵە خەل) پێكەوە لێك دەدرێن و ئێوارە و بەیانی پێی چەور دەكرێت تا دوو مانگ.

مو خۆرکە (موخورە)، (شعر الهش)، (الشعر التالف)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گەڵاو ڕەگی مێکوك هەردووکیان بە ئەندازەی یەك وەك خەنەی لێ بکرێت و لەسەر بدرێت، بەسۆی چەڵتوکە برنج و ئاو لیمۆ سوپی برنج دروست بکرێت و ڕۆژێ ژەمێك بخورێت و سەریشی پێ چەوربکرێت، ڕۆنی وەنەوشە، ڕۆنی مۆرد، ماست بۆچەور کردن و یان خواردن. و گڵی سەرشۆر بە ماست پێی چەور بکرێت.

ئەم تێکەڵانە: (تۆو تەڕەتولە و تۆوی توری سور + کەفی دەریا + ڕەشکە + زاخ + پیاز + پیازە مشکانە) لە هەریەکەیان (١٠) گرام لەگەڵ سرکە تێکەڵ دەکرێت و پێی چەور دەکرێت.

نەرم کردن و بریسکەدار کردنی مو (نرم و براقی مو)، (لنعومة وبريق الشعر) (Hair softener)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

زەیتی زەیتون (١٥٠) گرام + زەیتی بادام (٥٠) گرام + زەیتی گوڵەباغ (١٥) دڵۆپە + خەنە (٥٠) گرام هەموو یان لێك بدە و شەوانە سەری پێ چەور بکە و بەیانی بە شامپۆی سەری منداڵان بیشۆرەوە. گوڵی ڕیواس بۆ جوانکردنی مو زۆر باشە. ئەم ڕۆنانە بەیەك ڕیژە تێکەڵ بکە و دوای شتن و وشك کردنەوەی سەر ڕۆژی جارێك سەریان پێ چەور بکە مو نەرم و جوان دەکات و ناوەڕێ (ڕۆن بادامی شیرن و ڕۆن بادامی تاڵ و ڕۆن گوێزی هندی و ڕۆن گرچەك و ڕۆن زەیتون و ڕۆن کونجی) وە ئەگەر (١٠) قطرة اسانس انیس تێ بکەی باشترە. مانگی یەك شەو زەردینەی هێلکە لە پرچ بدە تا بەیانی وە بە شامپۆی سیدر و گوڵە هێرۆ بیشۆ. سۆی برنج بەئاوی گەڵا کونجی بکرێتە هەویرو لەسەر ببەستی مانگی دوو سێ جار لە سپی بون و هەڵوەرین پێشگیری دەکا. بە ئاوێك کە گەڵای گوێزی تێدا کوڵابێت پرچ بشۆ موەکان نەرم دەکات یان بە گەڵای دارەبەن وەك هەویری لێ بکە و لە پرچی بەدە وەك خەنە بۆ ماوەی دوو کاتژمێر.

مو هەڵوەرین (ریزشی مو)، (منع تساقط الشعر) (Hair falling)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

کەنگر	ئۆکادۆ	هەنجیر	بادام و زەیتەکەی	گیا هەوێدار
بندوق	مۆز	گەزگەزکە	زەیتون و زەیتەکەی	وەنەوشە و زەیتەکەی
ترێ	کاهوو	گەڵا کونجی	گەنمە شامی	ڕەشکە و زەیتەکەی
قەزوان	مێکوك	صبر زەرد	گەنم و زەیتەکەی	گیا کلکە ئەسپ
ئاس	گرچەك	شمڵی	زەیتی ئەلوڤێرا	

هەر بۆ مو هەڵوەرین (٢٥٠) گرام سڵق لەناو لیترێك ئاودا دەکوڵێنی و سەر بەو ئاوە دەشۆیت هەموو ڕۆژێ بۆ ماوەی یەك مانگ، سێ سەلك پیاز و یەك سەلك سیر لە حەسارە بدە و پێش خەوتن سەر بە ئاوەکەیان چەور دەکرێت بەیانی بە ئاوی شلەتێن و شامپۆی سەری منداڵان دەیشۆیتەوە بۆ ماوەی بیست ڕۆژ ئەوەیان بۆ دەردە ڕێویش دەبێت مو دەڕوێنیتەوە. ئەم تێکەڵەیە (گەڵای گەزگەزگە + پیازی وشککراوە + ئالکۆڵی (٥٠) دەرەجەیی) پێی چەور بکرێت. یان (گەڵاو ڕیشەی زولفان + گوڵی هێرۆ) پێکەوە بکولێنرێن و پێی چەور بکرێت.

دەردە ڕێوی (داء الثعلب) (Alopecia)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

زەیتون و زەیتەکەی، سیر و پیاز، گیا ڤەیتەران، نێرگز، دەبێ بە موس سەری جوان بتاشرێت پاشان ئەوانەی لێبدرێت.

مو هاتنەوە و ڕەش بونەوە و پێشگیری لە سپی بوون
(رویدن و جلوگیری سفید شدن)، (منع الشیب)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

دڕوو، زەیتون، کەنگر، بادامی تاڵ و زەیتی بادامی تاڵ و شیرین، ڕەشکە و زەیتەکەی، گەنم و زەیتەکەی، وەنەوشە و زەیتەکەی، گرچەك، قەزوان، ئاس، شمڵی، کاهوو، ساڵمە، سونبولی جوان. بۆ ڕواندنەوەی مو لەسەری رشوتاوە شوێنەکە بەڕۆن یان هەنگوینی درەختی بلادر چەور بکە، یان (٢٠) دانە فندەقی برژاو ورد بکە و بە ڕۆنی تور تێ کەڵی بکە پێی چەور بکە ئەوانە تا مانگێك بەکاریان بێنە مو دەڕوێتەوە بەمەرجێك لەسەرەتاوە کە بە کەفی دەریا بشۆرێ سور ببێتەوە.

درێژ بونی مو (دراز شدنی مو)، (نمو الشعر)

ئەم دەرمان سروشتیانە مو بەهێز دەکەن:

گەڵای سیدر (نبیق) (١٠٠) گرام لەناو لیترێك ئاودا دەکوڵێنی و تێکی دەدەی بۆ ماوەێك تا وەك خەنەی لێ دێت شەو لێی دەبەستی تا بەیانی، بەیانی بە ئاوی شلەتێن دەیشۆیتەوە بەبێ سابون بۆ ماوەی مانگ و نیوێك هەموو شەو دووبارەی بکەوە. (گەڵای تور و گەڵای مێو و گەڵای هەنجیری ڕەش) هەموو بەیەك ئەندازە بن لەناو ئاودا جوان بکوڵێت شەوانە سەر بەو ئاوە بشۆ بەیانی بەبێ سابون ئاوێکی پێدابکە بۆ ماوەی مانگێك دەوامی لەسەر بکە.

لابردنی مووی زیادەی دەم و چاو
(برترفکردنی موهای زائید)، (إزالة الشعر الزائد من الوجة و الرقبة)

موی زیادە بەهۆی ناهاوسەنگی هۆڕمۆنی ئەندرۆجین ڕودەدات کە لە ژن و پیاواندا هەیە بەڵام لەپیاواند ڕێژەکەی زیاترە، هەریەك لە ڕژێنەکانی گورچیلەکان و هێلکەدان بەرپرسن لە دەردانی ئەم هۆڕمۆنە.

هۆکارەکانی موو زۆری لە ئافرەتاندا:

١. بۆماوەی خێزانی.
٢. نەخۆشی کیسی هێلکەدان یان ئاوسانی.
٣. بەکارهێنانی هەندێ دەرمان.
٤. بەکارهێنانی کرێمی کۆرتۆن.
٥. کێشەی ڕژێنی سەر گورچیلەکان.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن:

بەزەیتی ڕازیانە یان بەئاوەکەی ڕۆژێ سێ جار لەسەر پاکی شوێنی مەبەستی پێ چەور دەکرێت وە لە زەیتەکە بە کەوچکی چا وە لە ئاوەکەی بە کەوچکی گەورە دەخورێتەوە ڕۆژێ دوو جار تا سێ جار. (ڕازیانە و ڕیحانە و گژنیژ و شویت لە هەر یەکەیان بەشێکی وەك یەك و بە کێشی هەموویان نەباتی بە زەعفەران)دوای لێکدان و هاڕین ڕۆژێ دوو جار کەوچکێکی لێ دەخورێت، وە دەکرێت بەبێ نەبات دەم بکرێت و ئاوەکەی شیرین بکرێت و بخورێتەوە بۆ ماوەی دوو مانگ دەتوانی بەردەوام بیت لەسەری. موەکان جوان دەر بێنە و شوێنەکە بەزەیتی (روغن مورچە) چەور بکە و دوای دوو کاتژمێر بەبێ سابون بیشۆرەوە ڕۆژێ دوو تا سێ جار لێی بدە بۆ ماوەی هەفتەیەك، (ئاوی کە لە بەر ماست دەڕوات پیاڵەیەك + قژی گەنمە شامی (٢) گرام ئاوی خەیار (٥) گرام ڕیحانەی وشك کراو (٢) گرام) وەك مڵحەمی لێ دەکەیت و ئێوارە و بەیانی شوێنەکەی پێ چەور دەکرێت دوای دوو کاتژمێر بەبێ سابون دەشۆرێتەوە.

ئەم تێکەڵەیە (زەرنیخی کوتراو (١٠) گرام + ڕۆنی زنبق) پێی چەور دەکرێت.

بۆ لابردنی موی روخساری ئافرەتان:

١- دوای لابردنی مو (گوڵە لێوە و شێتگیر و سرکە تێکەڵ بکەو لە شوێنەکەی بدە.
٢- هەلای هەل و سرکە بەیەکەوە بکوڵێنە یان شوکرانەکە بسوتێنە و لەگەڵ سرکە تێکەڵی بکە و لەو شوینەی بدە.

٣- گڵی ئەندلوسی لەگەڵ سپیاوی سرب لەهەر کام یەك بەش وە نیو ئەوەندەی ئەوان شب هەموویان بکە پۆدرو لە ئاوی گیای سەوزی گوڵە لێوە دا هەویرێکی لێ دروست بکە و لەم شوێنەی بدە.

٤- گەڵای ووشکی تو و نەوشادر و زراوی گا هەرسێکیان لێك بدە و شوینەکەی پێ چەور بکە.

٥- ئاهەکی ئاو لێ نەدراو لەناو سرکە بتوێنەوە و لەو شوێنەی بدە.

٦- گەڵای کونجی لە ئاودا بکوڵێنەو بەم ئاوە شوێنەکە چەور بکە.

٧- پاقلەو برنج و نۆك بە یەك ئەندازە تێکەڵ بکە و لە ئاودا بیکوڵێنە و لەم شوێنەی بدە.

٨- یەك گرام زەرنیخ + سپێنەی یەك هێلکە تێکەڵ بە ئاوی کوڵاوی بەری سنەوبەر بکە و لەو شوێنەی بدە.

ڕەشی قژ (سیا شدنی مو)، (زیادة سودا الشعر)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

حەوت دانە هەنجیر لەناو خەلدا جوان بکوڵێت شەوانە سەری پێ چەور دەگرێت و بەیانی بەبێ سابون دەشۆرێتەوە بۆ ماوەی سێ هەفتە هەموو ڕۆژێ دووبارەی بکەرەوە.

(گەڵا گوێزی سەوز و تازە (١٥٠) گرام + ڕۆنی کونجی (٢٥٠) گرام + گەڵای کونجی(٥٠) گرام) لێك دەدرێن و شەوانە سەری پێ چەور دەکرێ بۆ ماوەی دوو مانگ. گەر دەتەوێ ئەو دەرمانانە کاریگەر بن وە بەتەواوی سودوەر بگریت دەبێ ئەوانەش بخۆی: هەموو ژەمێك نیو کات ژمێر پێش نان خواردن هەنگوین و زەیتی زەیتون و زەیتی ڕەشکە لە هەر یەکەی بە کەوچکی زەلاتە کەوچکێکی لێ دەخوری، شیر و شەربەتی مێوژ ڕۆژانە چەندی بتوانی بخۆیتەوە.

ملە خڕێ، دووشاخە (دیفتری)،
(خناق، الدیفتریا) (Diphtheria)

نەخۆشیەکی ساریە و ڤایرۆسیە کەبەهۆی هەوکردنی یەك یان هەردوو ڕژێنی بنا گوێ و خڕبونیان ڕودەدات. زۆرجار لەکۆتای زستان و سەرەتای وەرزی بەهاردا ڕوودەدات و بلاودەبێتەوە. وە لە (٨٥٪) ئەوانەی توش دەبن لەسەرەتای بلوغ دان. هەوکردنی ڕژێنەکانی بناگوێ (٣ – ٧) ڕۆژ دەخایەنێت، خواردن و خۆراکی ترش دەبێتە هۆی ئازار لەم ڕژێنانەدا، ئەم نەخۆشیە لە ڕۆژێك پێش دەرکەوتنی نیشانەکان تا سێ ڕۆژ دوای توشبوون دەگوازرێتەوە بۆکەسی ساغ.
لە (٢٠٪) ئەوانەی کە بەگەورەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبن دووچاری وەرەمی هێلکەدان و هێلکە دەبن ئەمەش دەبێتە هۆی دووچار بوون بەنەزۆکی.
نیشانەکانی:

١. ئاوساناى بنا گوێ بەرە و قورگ.
٢. سەر ئێشە.
٣. تالێ هاتن.
٤. ئازاری ماسولکەکانی مل.
٥. بێهۆشی.

پێشگیری کردن لەو نەخۆشیە بەدەرزی دەبێت کەلەتەمەنی (٥) لە منداڵان دەدرێ.

دیفتری

دیفتری بەهۆی بەکتریایەکەوە توشی مرۆڤ دەبێت بەناوی (کۆرینەی باکتریۆم) بەپێی ئەو شوێنەی کە بەکتریاکە لەسەری دەنیشێ نیشانەکانی جیاواز دەبێ. ئەو شوێنانەی مەترسی توشبونیان هەیە: لوت و قورگ چتو و پێست، دەزگای کۆلجی لە شیرەخۆرەدان قورگ کەلە هەموو شوێنێك زیاتر توشی دەبێ. لەقورگدا دوو گرێی خری سپی دروست دەبێ جۆری سوکی (٧ – ١٠) ڕۆژ دەخایەنێ. بەلام کەزیاتری

خایەند و چاك نەبوو لەوانەیە ببێتە هۆی توشبونی چەند شوێنێکی گرنگی لەش وەکو دڵ و گورچیلە..... کە گەیشتە ئەم قۆناغەش لەماوەی (٥ — ١٠) ڕۆژ کەسەکە دەکوژێ. نیشانەکانی قورگ ئێشە و هەڵاوساوی کە ڕەنگی هەڵئاوساویەکە ڕەنگی سپی یان خۆڵە مێشیە، هەروەها نیشانەیەکی تری گەورەبونی لەوزەتێنەکان و ئیفلیجی دەم و تایەکی کەم و گیرانی دەنگ و کۆکە.

بۆ پێشگیری لەم نەخۆشیە دەرزی دەدرێ لەمنداڵ.

ئەم دەرمانە سروشتیانەش بەسودن بۆ ئەم نەخۆشیە:

فلوس، پێستی لیمۆ، حەصارەی نۆك، سیر بەشیر، نیسك بە خواردن و لەگەڵ گوڵ کەلەم بە یەکەوە بکوڵێ و شەوانە لێی ببەستی، نیوە نمەکی ئاردی جۆ بە سرکە لێی ببەستی شەوانە. ئاوی گژنیژی تەڕ لەگەڵ ئاوی بەرسیلە تێکەڵ بکە و غەرغەرەی پێ بکە، دوو پەرداخ ئاوی کوزەڵەی تەڕ بگرە و لەگەڵ دوو پەرداخ ئاو تێکەڵی بکە و کەمێکی بکوڵێنە دوای سارد بونەوە ڕۆژانە (٢ — ٤) فنجانی لێ بخۆرەوە. ئەم خواردنانە بەسودن پیاز و کاهو و نیسك و شاتو و ئاوی گێزەر و ئاوی عناب و الو و ئاشیبەرسیلە و ئاشی تمر هندی و شیر. پارێز بکە لە سرکە و ماست و خورما و بانجان و تەماتە و پەتاتە و زەنجەبیل و میخەك و قەند چا و شتی سورکراوە و ماسی و دارچین وخواردنەوە گازیەکان.

ڤانقاریا

ڤانقاریا بەمانای گەنیوی بەشێك لەلەش یاخو دەمارەکانی لەش دێتز ئەگەرچی زۆرترین ڕێژەی توشبوون بەڤانقاریا لەدەستەکان و پێیەکاندا ڕوودەدات. بەڵام هەندێ جار لەبەشەکانی تری لەشدا ڕودەدات، چڵك هەڵگرتن و هەوکردن یاخود خوێن نەچون بۆ ئەو شوێنە دەبێتە هۆی ڤانقاریا. نیشانەکان جیاوازدەبن بەپێی شوێنی توشبووەکە، کە زۆرتر نیشانەکانی بریتین لە تالێهان و ئازار و ڕەشبونی پێست و بونی ئیلتهاب. ڤانقاریا بەدوو جۆر یان دوو شێوە توشی مرۆڤ دەبێت ڤانقاریای تەڕ و ڤانقاریای وشك هەیە. هۆکاری جۆری تەڕەکە چڵك هەڵگرتنە

کەئەمەش بەوەستان ونەڕۆیشتنی خوێن بۆ ئەو شوێنە ئەویش بەهۆی سوتان یان زەبرلێدانی توندی لەناکاو یان سەرمایەکی کاریگەری زۆر کە خوێن بوەستێنێیان بوونی چەوریی زۆر لەناو دەمارەکاندا و گیرانی و ڕێگری لە هاتوو چۆی خوێن وەیان بەهۆی زۆر مانەوە لەناو جێگەدا بەهۆی هەندێ نەخۆشی درێژخایەنی وەکو شکانی سەختی ئێسك.........

ئەنقاریای وشك بەهۆی کەم بونەوەی هاتوچۆی خوێن لەدەمارەکاندا دروست دەبێت هەروەها بەهۆی نەخۆشی شەکرە و ڕەقبونی خوێنبەرەکانەوە. نیشانەکانی قانقاریای وشك بریتین لە لابردنی ڕیشاڵە دەمارەکان لەشوێنی خۆیان، ساردبونەوە، ڕەنگ پەڕیوی، لەناوچونی لێدانی دەمار لەوشوێنەی کە توشبوە. بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە پێویسە سەردانی پزیشك بکرێ.

سیستەمی لیمفاوی

ئەو ڕژێنانەی کە پێیان دەگوترێ لیمفە گرێکان بەشێوەی بەرچەستە دەتوانرێت لە بن باڵ و گەردن و ژێر ڕاندا هەستی پێبکرێ. کاریان دەردانی ماددەی لیمفە، کە جۆرێکە لە خڕۆکەی سپی و یارمەتی دەرە بۆ شەڕکردن لە دژی ئەو میکرۆبانەی دەچنە ناو لەشەوە. وەکو بەربەستێك لەلەشدا کاردەکەن و ڕێ لە بڵاوبونەوەی میکرۆب دەگرن لە لەشدا. وە هەر میکرۆبێك بچێتە ناو لەشەوە لیمفە گرێکانی ئەو شوێنەی کە میکرۆبەکە چۆتە ناوی هەڵدەئاوسێن و ئازاریان دەبێت چونکە میکرۆبەکان لە خۆیان کۆدەکەنەوە و هەوڵی لەناوبردنی دەدەن. هەروەها کاریان گەیاندی ئۆکسجین دەبێت بەخوێن و خانەکانی لەش.

سوتان (سوختگی)، (الحروق) (Burn)

یەکەم قۆناغی چارەسەری سووتان بریتیە لە دەستنیشان کردنی پلەی سوتانەکەیە، بەگشتی سێ پلەی سوتان هەیە، پلەی یەکەم: مەترسیەکەی لەهەموو جۆرەکانی تر کەمترە، ئەم جۆرە سوتانانە دەگرێتەوە کە تەنها چینی دەرەوەی پێست دەسووتێت، پێست بەزۆری سور هەڵدەگەڕێ و هەڵدەئاوسێت، پلەی یەکەمی سووتان بە سووتانی بچوك دادەنرێ تەنها ئەگەر بەشێکی گەورەی گرتەوە لەدەستەکان یان پێیەکان یان دەم و چاو یان دەورو بەری دەزگای زاوزێ و کۆم یان جومگە گەورەکانی لەش، ئەوکات بە مەترسی دار دادەنرێ بەتایبەت کە بەزانستیانە و دەرمانی باش چارەسەر نەکرێ.

پلەی دووەم: کاتێك چینی یەکەمی پێست سووتا و چینی دووەمیشی سووتا، ئەو کاتە بەپلەی دوو دادەنرێت، لەم جۆرەدا پف دروست دەبێت و پێست زۆر سور دەبێتەوە و هەڵئاوسانێکی زۆری هەیەو ئازاریشی زۆر دەبێ ئەگەر پلەی دووەمی سوتان لە (٧٥)سم کەمتر بوو یان ئەو ناوچانەی نەگرتبۆوە کە لەپلەی یەکەم باسکران ئەوە هەروەك پلەی یەکەم هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکرێ و ترسناك نابێ . بەڵام ئەگەر ئەو شوێنە حەساسانەی گرتەوە ئەوا دەبێ بەپەلە چارەسەر بکرێ.

فریا گوزاری بۆ سوتانی بچوك:

- جێگەی سوتان سارد بکرێتەوە بە ئاوی سارد بۆماوی پێنج خولەك بەڵام دروست نیە جێگەی سووتاو بەتەواوی نوقم بکرێ لەناو ئاوێکی سارد یان بەفر لەسەر دانان بەڵکو ئاوی پێدا بکرێ باشترە.
- جێگەی سووتان بەپارچە شاشێك یان پەڕۆیەکی کەتان داپۆشرێ بەڵام لۆکە بەکارنەهێنرێت و شاشەکە بەشلی لەدەوری سوتانەکە بپێچرێ بێ ئەوەی پەستان بخەیە سەر شوێنەکە.
- دژە ئازارێك بخورێ وەك ئەسپرین یان دەرمانێکی سروشتی ئارامکەرەوە وەك چایەکی نەعنا و بەیبوون.

ئەوەی گرنگە ئاگاداری نیشانەکانی تووشبوون بە میکرۆب بێت وەك زیاد بوونی ئازار و سووربونەوە و تا و ئاوسان. نابێ جێگای سووتان بە نەوت و کرێمی جۆراو جۆر چەور بکرێ تەنها ئەوە نەبێ کە پزیشك بۆی دادەنێ وە هەنگوینش بەسودە بۆ چەورکردنی سوتان وە نابێ بڵقی سووتان بتەقێنرێ چونکە ئەگەری توشبوونی بەمیکرۆب زیاترە.

سوتانی پلە سێ: لە جۆرەکانی تر مەترسیدار ترە، هەموو چینەکانی پێست دەگرێتەوە هەروەها شانەکانی تریش دەگرێتەوە وەك ماسوولکە و ئێسک، جێگای سووتانەکە لەوانەیە ڕەش هەڵبگەڕێ یان وشك ببێ یان سپی ببێ، کەسی توشبوو هەناسەی سوار دەبێ ئەم جۆرە سووتانە بەسووتانی سەخت دادەنرێ.

بۆ سووتانی سەخت دەبێ چی بکرێ:

١. بەزووترین کات بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

٢. سەیری کەسەکە بکە بزانە هەناسە دەدات ئەگەر هەناسەی نەمابوو دەست بەجێ کرداری بووژانەوەی دڵ و سیەکان بکە.

٣. جێگای سوتاو بەپەڕۆی تەڕی ساردی پاك داپۆشە.

٤. جلی سووتاو لامەبە لەسەر لەشی کەسەکە ئەگەر بەپێستیەکەیەوە نووسابوو لەگەڵ ئەوەش دڵنیابە کە کەسی توشبوو دوورە لە سەرچاوەی سووتان یان گەرمی.

٥. برینی سەخەتی گەورە لەناو ئاوی ساردا نقوم مەکە.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بۆ سوتاوی پلە یەك و دوو و سوتان بەتیشکی خۆر بەسودن:

بە شلەی هەنگوین چەوری بکە، بە زەیتی صبارِ یان زەیتی زەیتون یان زەیتی کونجی یان زەیتی تۆو کەتان چەوری بکە، کە ئەوانە نەبوو بە سپیاو، ئەگەر بلۆقی کردبوو نابێ بیدڕی ئەگەر دڕابوو بەشتێکی پاك چەرمەکە لابەرە و بە هەنگوین چەوری بکە یان بەو زەیتانەی ناوبران، ئەگەر جەراحەتی کردبوو کەوچکێ خوێ بکە ناو لیترێك ئاوی شلەتێن و جوان پێی بشۆ بە سابونیش زیانی نیە بەلآم ئاوی بەبێ خوێ ی پێدا مەکە، کە دیتۆڵ لە سوتاو درا زۆر درەنگ چاك دەبێتەوە، کە

پێستی وشکی لێ پەیدا بوو بە شتێکی پاك لای ببە و بە هەنگوین چەوری بکە ئەو پۆدرو دەرمانانەی دەینوسین هەموو بەسودن کە بە پاکی و بە ڕێژەی خۆی بەکار بێن. (توێکڵە ڕەقەکەی کولەکەی مرەبا وشك بکە و بیهاڕە بەشێك لێی وە نیو بەش گوڵە پنگی وشك کراو لەگەڵ نیو بەش گوڵی گەزگەزکە) بیکە پۆدر و بە برینی تەڕی سوتاوی بکە و بە لەفافێکی یەك توێ بیبەستە ئەگەر گرتی لێی مەکەوە کەدرزی بردن لەو پۆدرەی بە درزەکاندا بکە بە زووی چاکی دەکاتەوە و ئەگەر نەوت و شتی پیس لەو برینە نەدرابێ ئەوا موو لەشوێنەکە دەڕوێنەوە، گەر یەکێك بە ئاگر سوتابوو گەڵای چنار بکە پۆدر و بەو شوێنەی بکە، یان زەیتونی کاڵ وەك مەرهەمی لێبکە و لەسەری دابنێ، یان خێرا زەیتی کونجی یان زەیتی تۆو کەتانی لێبدە، هەروەها بۆ سوتان یان برینی قوڵ زەیتی بەیبون یان گەڵای تازەی لاولاو بکوتە و لێی بپێچە، ئەوانەش بۆ سوتاو بەسودن: مەرهەمی هەنگوین و مێوەکەی، مەرهەمی کافور، پیاز لەناو خوێدا بکوڵێ، هەنار، گێژە گیا، بەهێ، توور، چا کێویلە، هێرۆ، زەیتون و زەیتەکەی، کونجی و زەیتەکەی، خەیار، گوڵی زمانەگا، لۆبیا سویا، مۆز، خۆخ، گێزەر، قازیاخە، خواردنەوەی زەیتی زەیتون بۆ ئازاری سوتان و برین و پێوەدانی ژەهردارەکان بەسودە. سپیەناغ لەناو ڕۆنی زەیتوندا سوربکرێتەوە و لەسەر شوێنی سوتاوەکەی ببەستە.

سوتان بەئاگر:

ئەگەر بینیت یەکێك ئاگری لەجل و بەرگ بەربووە، ئەوا بەخێرای لەسەر زەوی پاڵی بخە و مەهێڵە هەستێ و ڕابکا چونکە گڕگرتنەکە خێراتر دەبێ بەڕۆیشتن ئەگەر ئاگر کوژێنەوەی بچوك لەماڵدا هەبوو خێرا بۆی بەکاربهێنە ئەگەرنا جلی گڕگرتو بخشێنە بەزەویدا یاخود کەبەتانی لەبەر دەستابوو خێرا بەسەر لاشەیدا بدە بەڵام دەم و لوتی دانەپۆشی لەوکاتەدا، خۆ ئەگەر بتوانرێ ئەو بەتانیە یان ئەو پەڕۆیە

تەڕبکرێ باشترە. دوای کوژانەوەی ئاگرەکە خێرا جلەکانی لەبەرداکەنە وە ئاوی پێدابکە بۆماوەی (١٠ — ١٥) خولەك بەڵام هەرگیز فشاری مەدە و ئەو شتانەشی کە

پەستان دروست دەکەن لێی دوور بخەوە وەك سەعات و علقە و هتد.... ئەگەر کەسی سوتاو لەهۆش خۆی چوو ئەوا هەناسەی دەستکردی بۆ ئەنجام بدرێت و هەرچەندە بکرێ ئاوی پێبدرێ باشە بۆ قەرەبووی ئاوی لەدەست چووی لەشی. ئەگەر برین دروست بوبو ئەوا لەفاف یان پەڕۆی خامی پاك بدرێتە سەر برینەکاندا هەتا دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە باشە.

سوتان بە تیشکی خۆر (آفتاب زدگی)، (حروق بسبب اشعه الشمس) (Sunburn)

بەهۆی ڕاوەستانی زۆر لەبەر تیشکی خۆر بەتایبەت کە پێست لەو کاتەدا تەڕکرابێت، خۆر بردن ڕوودەدات. چونکە تیشکی خۆر تیشکی سەروی وەنەوشەی تێدایە کە زیان بە پێست دەگەیەنێت. کە هەستت کرد سوتاویت بەزووی ئاوی سارد بڕژێنە بەسەر شوێنەکەدا و پەستانی مەخەسەر وە کرێمی لاسیۆن دەرمانی لۆسیون کارامل بەکاربێت. بەڵام ئەگەر زۆر سوتا بو و بلقکی کرد بوو نابێ بیان تەقێنی، بەڵکو بەماست و بەگیای سەوزی پەڵپینە پرپرە ئەو شوێنە داپۆشە بۆماوەی دوو کاتژمێر بەڵام ئەگەر سوتانەکە زۆر بوو پێویستە بچیتە لای پزیشك.
بە ڕۆنی دەنکی بەهێ شوێنی سووتانەکە چەور بکات، بە نەعناعی هاڕدراو و ماست چەور بکرێت، کونجی یان زەیتەکەی یان گەڵای کونجی لێ ببەسترێ. وە دانانی کاهوی کوڵاو لەسەر شوێنە سوتاوەکە.

گەرما بردن، تاوبردن:

گەرما بردنیش هەر بەهۆی زۆر مانەوە لەبەر تیشکی خۆر ڕوودەدات، کەوادەکات پلەی گەرمی لەش زۆر بەرز بێتەوە.

نیشانەکانی:

١. لەوانەیە کەسەکە بێهۆش ببێ.
٢. لەوانەیە بێ ئارام و گێژ ببێ.

٣. لێدانی دڵی توند و خێراتر دەبێ.

٤. هەندێ جار توشی سك چوون و ڕشانەوە دەبێ.

لەم بارەدا ئەمانە بكرێن باشە:

- كەسی توشبوو لەباری نیوە دانیشتندابێت نەك پاڵ كەوتنی تەواو.
- جلەكانی لەبەردابكەنرێ.
- كەسەكە لەناو بەتانیەك بپێچرێت كە بەئاوێكی مەیلە و سارد تەڕكرابێت.
- هەركە بەتانیە تەڕەكە گەرم دهات ئاوی پێدابكرێ.
- باوەشێن بكرێت كاتێك كە ئەو بەتانیە تەڕەی پێومیە.
- بەردەوامی لەسەر ئەم كارە بدرێ تا كەسەكە هەست بەسەرما دەكات. ئینجا بەتانیەكەی لێدەكرێتەوە و جلی لەبەر دەكرێ.
- چاودێری دەكرێت نەكو دیسانەوە پلەی گەرمی لەشی بەرزبێتەوە.
- ئەگەر نەخۆشەكە بێهۆشبوو ئەوا هەمان كاری بۆ دەكرێت تا دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

ڕۆماتیزم بە گشتی (روماتزم) (Rheumatism)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

ئۆكالیبتۆس	هەنار	سپیەناغ	گێژە گیا	كەنگر
تۆو كەتان	پرتەقاڵ	بامیە	گیا هەوێدار	پاقلە
جۆدوو سەر	زەنجەبیل	زرشك	توس	پیاز
توە فەرەنگی	سێو	زیرە	كەنێرە	زولفان
ترێی فەرەنگی	كونجی	تەشی مل	پەتاتە	ڕەشكە
تەوقە گوڵ	تاڵیشكە	گەزگەزكە	ترێ	تەماتە
گیا پێ چۆلەكە	هێل	نەعناع	لۆبیا سویا	لۆبیا سوور
مەعدەنوس	بی	توودڕك	سیر	شوتی
گوڵی زمانەگا	لیمۆ	هەرمێ	هەنگوین	سێوەڕە
زەردە چێوە	توێكڵە سپیدار	نارون	بەرسیلە	خۆخ

گوڵە بەیبون دوو بەش + پێستی داری بی سێ بەش + ڕەگی مێکوك یەك بەش + گیا كلكە ئەسپ دوو بەش + ناوکی دەنکە لۆبیا دوو بەش هەموویان دەهاڕدرێن و لێك دەدرێن و پڕی کەوچکێك لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و ڕۆژی سێ جار لە دوای نان دەخورێتەوە.

زەنجەبیل (٣٠) گرام + سوورنجان (٣٠) گرام + زیرە (٣٠) گرام هەمووی لێك بدە و ژەمی کەوچکێکی بە هەنگوین شیرین دەکرێت و دوای نان دەخورێ، ئاوی کەرەوز بە خاوی ژەمی کوپێك دەخورێتەوە ئەوانە بۆ ماوەی سێ هەفتە بەردەوام بەکاردێن نەك کە ئازاری کەم بوو وازی لێبێنێ، ڕۆژێ دوو جار ترێ بخوات، بە ئاوی سیری خاو لەگەڵ زەیتی زەیتون بە ئەندازەی یەك تێکەڵ بکرێن و شوێنی ئازارەکەی پێ چەور بکرێ بە بەردەوام، ڕۆژێ (١٢) گرام سیر و سەلکە پیازێکی گەورە دوو ژەمە بخورێت، توێکڵی نەمامە سپی دار و بی لە هەریەکەی (٣) گرام کە هەر یەکێکیان بێت (٦) گرام بە وشك کراوی دەم دەکرێت و سێ ژەمە دوای نان دەخورێتەوە، بەزەیتی خەرتەلە و میخەك و کافور لە هەر یەکەیان چەند دڵۆپێك تێکەل دەکرێت و شوێنی ئازاری پێ چەور دەکرێت، ناوکی شا بەڕو بە وشك کراوی (٤) گرام دەم دەکرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە، بەیبون بە ڕەگ و گوڵ و گەڵاوە (٤) گرام دەم دەکرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە.

سوفان (خشکی مفاصل)، (السوفان)

(Degenerative disease of joints)

ئەوانە بۆسوفان و ڕۆما تیزم بەسودن:

گیا ترشۆکەی پەلك یان بە وشك کراوی (٤) گرام دەم دەکرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە، کەوەری وشك کراو وە تۆوی کەرەوز ئەوانیش وەك ترشۆکەکە بەکاردێن، چەورکردنی شوینەکە بە زەیتی گویز هندی هەموو شەوێ، ئەگەر چەوری خوێنی نەبوو ڕۆژێ سێ هیلکەی دەڵەمە بخوات لە سێ کاتی جیاوازدا، دوو لیمۆ لە ڕۆژێکا و نزیکەی (٣٠) بامیە بە خاوی یان لەناو شلەدا وە لەگەڵ نان

خواردندا چەندی دەتوانێ خورمای خەستەوی بخوات، نیو کاتژمێر پێش نان کەوچکێك ڕۆن زەیتون بخواتەوە، ئەگەر نەخۆشی دڵی نەبێت ڕۆژێ دوو مێشە هەنگوینە لەسەر شوێنی ئازارەگە دادەنێ تا پێیەوە بدات ئەم کردارە دووبارە بکاتەوە تا دەبێتە (١٢٠) هەنگ بەلاّم دوای چەند خولەك چەقروزەکە دەربێتەوە، ڕۆژێ چەند جارێك بە زەیتی زەیتون ئەو شوێنەی ژان دەکات بە شێوەی بازنەیی دەیشێلێت، دەبێ پارێز لەوانە بکات گۆشتی سوور و ئاوی سارد و ترشیاتەکان و خواردنەوە گازیەکان. ئەم تێکەڵەیە بەسوودە (پێستی هەلیلەی زەرد + گوڵی سور + سنامەکی لە هەر یەکەی (٣٠) گرام لەگەڵ (٥٠) گرام مصطکی) تێکەڵ بە هەنگوین بکرێن و شەوانە یەك کەوچك بخورێت.

ئاوسان و ئازاری پەنجەکانی پێ کە لە تەمەنی (٦٠) ساڵی بەسەرەوە پەیدا دەبێ (آلام المفاصل في عمر ما فوق ٦٠ سنة)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

فلوس	کەنگر	گێژە گیا	سپیەناغ	ئۆکالیبتۆس
گیا هەوێدار	ترێ	بادام	بەیبون	زەیتون و زەیتەکەی
پرتەقاڵ	تور	توس	جۆ	جۆ دووسەر
چا کێویلە	گەنمە شامی	زرشك	پاقلە	زمنجەبیل
سێو	سیر	گیا پێ چۆلەکە	گەزگەزکە	شارێحانە
پەتاتە	تەشی مل	تەماتە	تاڵیشکە	لۆبیا سوور
لۆبیا سۆیا	مامیران	نارون	خەیار	

(پیاز + گەلاّی بی + بەیبون + جاترە + گیا هەوێدار) هەموویان بە یەك ڕێژە تێکەڵ بکرێن و بخورێت.

زمان گیران (لنكتی زبان)، (تلعثم اللسان) (Stammering)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گیای گوڵە دەوری لەگەڵ نەبات دەكوترێ و ڕۆژێ سێ كەوچكی لێ دەخورێ، گیای زمانە چوێلەكە و تۆوی پرپرە هەریەكەی پڕی كەوچكێك لەگەڵ پەرداخێك هەنگوین و نیو كیلۆ مێوژ هەموویان دەكوترێن و لێك دەدرێن ڕۆژێ دوو جار هەرجارەی كەوچكێك دەخورێت، گوڵە دەوری وردكراو پڕی كەوچكە چایەك لە ژێر زمان دابنێ بۆ ماوەێك تا خۆی دەتوێتەوە ڕۆژێ چەند جارێك دووبارەی بكەوە.

بۆ ئەو منداڵانەی فێری ئاخاوتن نابن زۆر بەسودە تا دوو هەفتە دەوامی لەسەربكەن فێری قسە دەبن.

ئازاری جومگە (درد مفاصل)، (الام المفاصل) (Joint pain)

ئازاری جومگە زۆر جۆری هەیە هەندێك لەوانە باس دەكەین، (لەجێ چوونی جومگە) لەجێ چوون زۆربەی جار بەهۆی بەربوونەوە یان ڕووداوی هاتو چۆ یاخود لاق وەرگەڕان بەلایەكدا كەتۆش هەوڵدەی نەكەویت و جۆرێك بادان ڕوودەدات، یان لەوانەیە ڕۆماتیزم ببێتە هۆكار، لەجێ چوون لەناو وەرزشكاراندا زۆر بەربڵاوە بەتایبەت لە تۆپی پێدا یان بازداندا...... لجێ چون لەجومگە گەورەكانی وەك حەوز و شان و ئەژنۆ و پاژنەپێ سەختر ترە وچارەسەری گرانترە لەچاو جومگەكانی پەنجە. وە هەرچەندە زووتر بچیتە لای پزیشك باشترە و ئاسان تر چارەسەر دەكرێ وە لەكاتی ڕوودانی پێكاندا بۆ ڕێگا گرتن لە ئەستور بوون و ئازار كەمێك بەفری لەسەر دابنرێ باشە.

ئارترۆز:

ئارترۆز چەند ناتەواویەکە زۆرتر لەکەسانی بەسالاچودا ڕوودەدات کە جومگەکان ڕەق دەبن. وەلە گەنجانیشدا بەهۆی پێکان یان شکان و بادانی جومگەکان ڕودەدات، وەیان بەهۆی فشاری بەردەوامی سەر جومگەکان بەتایبەت لەکەسانی قەڵە و و هەلگرتنی شتی زۆر قورس و ..... ڕوودەدات.

نیشانەکانی:

لەتەمەنی سی ساڵیدا یان کەمتر بۆی هەیە دەست پێبکات بەڵام زیاتر لە باسالاچواندا هەیە، بەڵام هیچ نیشانەیەکی پێش وەختەی نیە، وە ئازارەکانی لەناوەڕاستی تەمەندا ڕوودەدات کە زیاتر لەو جومگانەی کە فشاری لەشیان لەسەرە وەك پێ یەکان و ئەژنۆ و ڕان و دەستەکان و فەقەراتی پشت، دەردەکەوێ.

دەرچونی زگماکی جومگەکانی ڕان:

هەندێ جار وادەبێ لەکاتی لەدایك بوونی منداڵدا ئەم لەجێ چوونە ڕوودەدات زیاتر لەو منداڵانەکە کەپاشەو پێش دێت واتە لەکاتی لەدایك بوندا لەپێشدا قاچەکانیان دێن. وەزیاتر لە کچاندا ڕوودەدات:

نیشانەکانی:

نەجوڵان یان کەم جوڵانی ڕان و نەڕۆشتن بەشێوەی ئاسایی و لەکاتی خۆیدا سەرپێ ناکەوێ، ئەمەش زیاتر لە تەمەنی دوو ساڵی بەتەواوی دەردەکەوێ هەرچەندە لەتەمەنی دوو مانگی دا دەتوانرێ کورتی قاچێکی لەوی تریان هەستی پێبکرێ، خۆ ئەگەر زووتر هەستی پێبکرێ لەوانەیە چارەسەری ئاسانتر بێت و بەبێ نەشتەرگەری پزیشك چارەسەری بکات بەڵام کە گەورەتر بوو پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێ، وە کەتەواو گەورە بوو ڕەنگە بە نەشتەرگەریش باش نەبێت.

ئەژنۆ قفل بوون:

ئەم بارە زیاتر لە وەرزشکاراندا ڕوودەدات کە جوولەیەکی ناڕێك و هەڵە ئەنجام بدات، کە ڕیشاڵەکان لەوکاتەدا دەترازێت و جومگەکان لێك دەبنەوە.

نیشانەکانی:

١. ئازاری زۆر.
٢. تەقەی ئەژنۆ بەهۆی لێك ترازانەوە.
٣. هەوکردن یان ئاوسانی ئەژنۆ.
٤. نەتوانینی نوشتانەوە یان ڕاست کردنەوەی ئەژنۆ.

هەرکات یەکێك تووشی ئەم بارە دەبێت نابێ فشاری بخرێتە سەر و وە بەزۆری ڕاست بکرێتەوە یان بنوشتێتەوە. تەنها پارچە سەهۆڵێکی لەسەر دابنرێ و دەرمانی ئازار شکێنی بدرێتێ تا دەگوازرێتەوە لای پزیشك.

سەوەفان (Osteoarthritis):

ئەم نەخۆشیە زیاتر لە کەسانی بەتەمەندا پەیدا دەبێت، سەوەفان واتە داخورانی سەری جومگەکان بەڕوی یەکتردا، وەك ئەژنۆ و حەوز و سمت و دەست و پشت و مل.

نیشانەکانی:

١. ئازار لەکاتی جولاندن یان دوای جولان.
٢. ئازار لەکاتی دەست لێدان لەو شوێنە.
٣. نەتوانینی جوولەی ئاسایی و ڕێکو پێك بەبێ ئازار.
٤. قرتە و تەقە لەکاتی جولاندندا.
٥. ڕەقبونی جومگەی توشبوو.
٦. گەشەی ئێسکی زیادە لەدەوری جومگەی توشبوو.

هۆکارەکانی:

هەرچەندە هۆکاری دیار و ڕاستەوخۆی نیە بەڵام ئەمانە بەهۆکار ناسراون:

١. بەساڵاچوون.
٢. قەڵەوی.
٣. بێ هێزی ماسولکەکان.
٤. پێکانی جومگە.

لەم بارەدا پشودانی باش کە زیاتر لە دە کاتژمێر بێ وە وەرزشی تایبەت کە پزیشك بۆی دابنێ. وە هەروەها دابەزاندنی کێشی زیادەی لەش و بەکارهێنانی گەرمی یان ساردی لەکاتی ئازار بەسودن وە ئازار شکێن دەرمانی سروشتی سود بەخش دەبن بۆی.

هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان:

بەهۆی ناتەواوی بەرگری خۆی کەدەبێتە هۆی هەوکردنی جومگەکانی جەستە. بەگری خۆی واتە خانەکانی دەزگای بەگری جەستە بەهەڵە هێرش دەکەنە سەر شانەکانی جەستە. ڕۆماتیزم هەرکار ناکاتە سەر جومگەکان بەڵکو لەوانەیە کاربکاتە سەر سیەکان و دڵ و خوێن و دەمارەکان و پێست.

نیشانەکانی:

ئازار و ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکان بەتایبەت بەیانیان.

ڕۆماتیزم بەپێچەوانەی هەوکردنەکانی تر هەردوو لای جەستە توش دەبێ واتە بەتەنها جومگەیەکی لای ڕاست یان چەپ توش نابێ بەڵکو هەردووکیان تووش دەبن. لەماوەی چەند ساڵێکدا ئەم نەخۆشیە دروست دەبێ هەرچەندە هەندێ جار لەناکاویش دروست دەبێ. بەزۆری لەتەمەنی (٣٠ – ٥٠) ساڵی تووشی مرۆڤ دەبێ بەڵام لەتەمەنەکانی تریش هەندێ جار هەر تووش دەبن.

هۆکارەکانی:

خانـەکانی دەزگـای بـەرگری جەسـتە هەڵدەسـتێ بەجـەنگین دژی شـانەکانی ئاسـایی جەسـتە. خانـەکانی دەزگـای بـەرگری کاریـان پێچـەوانە دەبێتـەوە هۆکـاری ئەمـەش نەزانراوە بەڵام لێکۆڵەرەوان دەڵێن هۆکاری بۆمـاوەی و ژینگـەیی ڕۆڵیـان هەیـە. وە هۆکارێکی تری سەرمای زۆر و تەڕبوون و بەستنی جەستەیە.....

ئەوەی جێگای سەرنجە لەکاتی دووگیانی ژناندا هەوکردنی جومگەکان نـامێنێ بـەڵام لەوانە دوای دوو گیانیەکە هەڵبداتەوە.

چارەسەری هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان:

- وەرزشێکی ڕێك و پێك و بـەردەوام یارمـەتی پتـەوکردنی ماسولکەکان دەدات کـە دەوری جومگەکانیان داوە بەڵام واباشە پزیشك وەرزشەکان دیاری بکات.
- خۆراکی تەندروست وەك میوە و سەوزە و دانەوێڵە یارمەتی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش دەدەن بەمەش سودی دەبێ بۆ نەخۆش.
- دەبێ پارێز بکرێ لە جوڵە و بـەکارهێنانی نادروسـتی جومگـەکان و فشاری زۆر و ماندو یەتی زۆر.
- بۆ هەندێ کەس گەرمکردن و بۆ هەندێ کەس ساردکردنی ئەو جومگە ئـازار کـەم دەکاتەوە.

سەرەڕای ئەوانەش بەکارهێنانی دەرمانی سروشتی بەسودە:

گێژە گیا، تـرێ، بـەیبون، تـوور، سێو، گیـا کلکـە ئەسـپ، سیر، شـوتی، فلوس، بامیـە، کدوو. ڕۆژانە (٢ - ٤) فنجان لـە یـەکێ لـەو عرقیانـە بخۆرەوە (عـرق کـەرەوز، عـرق جـاترە، عـرق هەزبەکێویلـە) یـان کەوچکێ لـە تـوێکلی سـێوی ووشـك کـراو لـە سـێ پـەرداخ ئـاودا بکوڵێـت دوای سـاردبوونەوەی بەچـەند جارێـك بخورێتـەوە، یـان دەم کراوی ترخون بخۆرەوە یان دەمکراوی (گوێزی هینـدی + ڕیشـەی تاڵیشکە + گوڵە جـوتێرە + هەلیلـەی ڕەش + مـەرزنجۆش + سـەنامەکی + دەنکـی گەنمـە شـامی + بەیبوون + کاسنی و تەرخون بەیەکەوە). هەموو رۆژێ بە ڕۆنـی بـەیبوون شـوینەکە چەور بکە

ئازاری کەمەر (کمردرد)،
(lower Back pain) (الم اسفل الظهر)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

پەتاتە	گیا هەویدار	ڕۆنی گوڵی مەرزە	مەرهەمی گەلای ژاڵە	بەیبون
ئاو لیمۆ	جۆ دووسەر	سپیەناغی کولاو	میخەك و زەیتەکەی	حەلوا سوهان
نۆك	زەردەچێوە	ڕەشکە و هەنگوین	زەیتی گوێز هندی	ڕۆن زەیتون

ئازاری ڕان تا پێ (أرتروز)، (آلام الساق)
(lower limb pain or leg pain)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گوڵە بەڕۆژە کاتێ گوڵەکە زەردە و هێشتا دەنکی نەرمن دەنکەکانی فڕێ دەدرێن و گۆشتە سپیەکەی ژێردەنکەکان دەر دێنیت و دەیکوڵێنی تا وەك مەرهەمی لێدێت گەرمایی بمێنێت کە لە شوێنی ئازارەکەی دەبەستیت شەو تا بەیانی، ڕیشەی سونبولی جوان و گیای کلکەئەسپ و گیا دەموکانە هەرسێ بە ئەندازەی یەك دوای هاڕین پڕی کەوچکێك لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە، سپیەناغ بە زەنجەبیل و هێل بکوڵێ هەر دوو ڕۆژ جارێك ژەمێکی بخوات، بە زەیتی گوێز هندی و زەیتی میخەك و زەیتی خەردەل چەور بکرێ، نەعناع، ترێ، گیا هەوێدار، تۆو کەتان و زەیتەکەی، ڕازیانە، گیا کلکە ئەسپ، سێوەڕە، تەشی مل، ڕەشکە ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بێ بە هەنگوینەوە بیخوات ئەگەر قەڵەو بێت بە سرکەوە بیخوات.

ئەم تێکەڵەیە (جاترە + گژنیژ + ڕازیانە + تۆو کەرەوز) بە ئەندازەی یەکتر تێکەڵ بکرێت و بخورێت.

ئەرتریدرۆ ماتۆید

بەهەوکردنی جومگە (ئەرترید) دەگوترێ کەبەربلاوترین جۆری (رۆماتۆید)و، لە (٨٠٪) حاڵەتەکانی ئەم نەخۆشیە لەتەمەنی (٢٥ – ٥٠) ساڵی دەبینرێت، وەلە ژناندا سێ ئەوەندەی پیاوانە، ئەم نەخۆشیە بەهۆی پەرچە کرداری ناتەواوی سیستەمەی پاراستنەوە چەند بەشێك لە جومگەکان خراپ دەبن. وە ئەم نەخۆشیە بە بۆماوەیی دەبێت. ئەم نەخۆشیە زیاتر لەتەمەنی (٤٠) ساڵی بەسەرەوە پەیدا دەبێت بەڵام جۆرێکی تایبەتی لەمندالاًندا دەبینرێت، نیشانەکانی رەق بوونی بەیانیان کاتی لەخەوهەستان جومگە رەق دەبێ دواتر کەم کەم چاك دەبێ. هەوکردن و ئازار لە جومگەدا وەك لە ئەژنۆ و مەچەك و پەنجەکان روودەدات. درێژخایەنەکەی دەبێتە هۆی گۆرانی شێوەی پەنجەکان و ناتەواوی لە فەرمانیان ئەم نەخۆشیە بە پشکنینی خوێن دەردەکەوێت.

لە رێگەی شەپۆلە رادیۆیەکانەوە سەیری جومگە دەکرێ، دەرمانکردنی ئەم نەخۆشیە ماوەیەکی زۆری پێدەچێت بۆیە پێویستە زوو سەردانی پزیشك بکرێ. وە دەرمانی سروشتی دژە هەوکردن بەسودە بۆ ئەم حاڵەتە بەڵام کاریگەریەکەی درەنگ دەردەکەوێ.

ئازاری پەنجەکان (درد انگشتان)، (الم الاصابع) (Hand pain or fingers pain)

شکاویەکانی مەچەك و پلە پەنجەکان:

ئەم جۆرە شکاویە کە زیاترە لەجۆرەکانی تر چونکە دەست زیاتر بەکاردێت بۆ ئیش و کار و بەرکەوتنی زیاترە و پەنجە و مەچەك تا رادەیەك باریك و دەستیش بەپێشمەرگەی لاشەدا دەنرێت چونکە هەرشتێك بەرە و هەر شوێنێکی جەستەت بهاوێژرێت دەستی وەبەردەنێییت.

نیشانەکانی شکاوی لەو شوێنانە ئەوەیە کەوا خوێن پژان یان شین بونەوە و هەندێ جار هەڵئاوسان ڕودەدات. وە توشبوو ناتوانێت دەستی بنوشتێنێتەوە و بیکاتە مشتە کۆڵە.

هەموو شکانێك ئازاری هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازار هەروەك لە ڕابردوودا باسکرا شێوازی ئازار شکاندن و دژە ئازار بەکاردێ. بەبێ شکان جۆرە ئازارێك هەیە لە پەنجەکان کە بۆئەم ئازارە دەرمانی سروشتی سود بەخشیش بریتیە لە:

گەنمەشامی، هەنار، پاقلە، میخەك و زەیتەکەی، زەیتی زەنجەبیل، زەیتی خەردەل، زەیتی زەیتون، زەیتی ڕەشکە یان تێگرتنی گەڵای کەلەم بە گەرمی.

گیرانی ڕەگ (گرفتگی رگها)، (انسداد وعائی)

بۆ کردنەوەی ڕەگەکان ئەم دەرمانە سروشتیانە سودیان هەیە:

باینجان، چا کێویلە، زەنجەبیل و زەیتی زەیتون هەویری جۆی پێ بشێلی و شەو لێی ببەستی، شەوانە بە زەیتی گوێزی هیندی چەور بکرێت و بە نایلۆنی تایبەت داپۆشرێت تا بەیانی.

گرژی ماسولکە و ناو شان (تشنج)، (تشنج العضلة) (Muscle spasm)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

گیاخاو، ئەناناس، ئاڵەکۆك، شاپنگ، بێژان، بیبەر، بی، پرپرە، پیاز، تیروێ، تاڵیشکە، تۆڵەکە، ڕیحانە، خۆخ، خەیار، چنار، چەوەندەر، کەلەم، گوڵ کەلەم، سونبولی جوان، گوڵە پاقلەی دەم کراو، باینجان، سپیەناغ بە هێل، زەعفەران، زیرە، زەنجەبیل، شویت، نارون، گژنیژ، کەنێرە، کاهوو، مامیران، نەعناع، تەوقە گوڵ، بە زەیتی گوێزهندی چەوربکرێ، بە زەیتی زەیتون، بە زەیتی چل گیا، بە زەیتی میخەك، بە زەیتی زەنجەبیل، شوێنی ئازارەکە دەشێلەرێ.

تێکەڵەی (گیا ژانوبا + بەیبون + زمانە گا + رزماری + عناب + ڕەگی مێکوك + گیا سەودا + ڕیشەی شینە زەمەق، شێوەی دروست کردن: عناب و ڕەگەکان نیوە کوتراو بکە و لەگەڵ گیاکان تێکەڵیان بکە و ئینجا ڕۆژانە یەك چەنگ لەو تێکەڵە لەناو قۆری شوشەی گەورە (٥) پەرداخ ئاوی کوڵاوی تێبکە و سەری داپۆشە تا (٤٥) خولەك دوای بیپاڵێوە، (٢٠) گرام ترنجبین واتە جەهوی وشتر خۆرکە لەناو پەرداخێك ئاوی شلە تێن دابنێ تا (٥) کاتژمێر دوای پاڵاوتن تێکەڵیان بکە لەگەڵ ئاوی گیاکان هەرکات ویستت پەرداخێکی لێ بخۆرەوە ڕۆژانە (٣ – ٦) جار تا دە ڕۆژ، لەو ماوەیەدا پارێز بکە لە سوێری و پاقلە و ماست و سرکە و ماسی و گۆشت گا و کەشك و میوەی کاڵ و نەگەیو و گژنیژ تەڕ و ترشیات.

بۆ تەشەنوجی عصبی عرق جاترە و نارنج و بێژان و بی و ڕیحان و زیرە. وە ئەم خواردنانە باشن پیاز و نەعناعی سەوز و پرتەقاڵ و نارنج و سێوەڕە و گژنیژ و ئاوی لیمۆ و هەرمێ بەسودن بەڵام دەبێ پارێز بکا لە قاوە و چا و سرکە و سکنجبین و سماق و سوپ و ئاوی جۆ.

هەوکردن و ئاوسانی مەمك (ورم پستان)، (التهابات الثدی) (Mastitis)

دەرمانی سروشتی سود بەخش بۆ ئەم مەبەستە:

گوڵە بەڕۆژە، هێرۆ، توور، ورق قلع، بی، پاقلە، گرچەك، شمڵی بە هەنگوین دەخورێت و بە ئارد و زەیتی زەیتونیش دەشێلرێت و شەوانە لێی دەبەسترێ، گوڵ کەلەم (٢٠٠) گرام + نیسکی ورد نەکراو (٢٠٠) گرام هەر دووکیان بەیەکەوە هێندە بکوڵێن و تێك بدرێن تاکو دەبنە مەرهەم و شەوانە تا بەیانی لێی دەبەستی چوار شەو لەسەریەك. مەعدەنوس وەك مەرهەم لێبکەو لێی ببەستە تا بەیانی یان چەوەندر بە مێوژو کەلەم بکوڵێنە و لێی ببەستە، ڕۆنی زەردێنەی هێلکە و وەنەوشەی لێ ببەستە.

ژنی بێزووكەر (ویار، توحم المراه الحامل Conception)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

سماق ، سركە، توور، شاتەڕە، هەنار و میوە مزرەكان.

تەڕایی دامینی ژنانە (ترشعات زنانە)، (لتقلیل افرازات المهبل)

(Vaginal discharge or secretion)

ئەو دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

سپیەناغ، بەڕوو، مەعدەنوس، گوێز، گیا پێ چۆلەكە، ڕیحانە. ئەم تێكەڵەیە (ڕێوەند چینی + كەبابە چینی + وەنەوشە + بێژان + گوێز هندی + بەیبوون + تۆوی گێزەر + تۆوی كاهو + تۆوی مەعدەنوس + مۆرد) لە هەریەكەی ١٠٠) گرام دوای هاڕین و لێكدان ڕۆژی دووجار هەرجارەی یەك كەوچك دەم دەكرێت.

گرفتی سووڕی مانگانەی ژنان (عادت ماهیانە)، (مشاكل العادة الشهرية او الطمث) (Menstruation problems)

سوڕی مانگانە گۆڕانكاریەكی سروشتی و گەورە و گرنگە لە تەمەنی هەرزەكاری كچان دەست پێدەكات تا تەمەنی بەساڵاچوون (٤٥ — ٥٠) ساڵی كۆتای دێت.

ئەم سورە دەست پێناكات تا دەزگای زاوزێ تەواو پێنەگات. یەكێك لە گرفتەكانی ڕەگەزی مێ نارێكی سوڕی مانگانەیە كەلە كچانی تازە پێگەیشتودا زیاتر باوە. لەوانەیە لەسەرەتای دەستپێكردنی سوڕی مانگانە دەست پێبكات و ساڵێك یان دوو ساڵ بخایەنێ تا بەتەواوی ڕێك دەبێ، بەڵام هەندێ لەو ژنانە نارێكیەكەیان بەردەوام دەبێت. ماوەی سوڕی مانگانەش لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازە.

هەركات ئەم گرفتانە هەبو پێویستە سەردانی پزیشك بكرێ:

١. **كە ماوەی بێ نوێژی زیاتر لە هەفتەیەك بوو.**

٢. کەخوێنێکی زۆر بینرا یان کەبەبەردەوامی خوێن هات.
٣. کە زیاتر لە سێ مانگ نەکەوتە سوڕی مانگانە.
٤. زوو زوو کەوتنە ناو سوڕی مانگانە.
٥. ئازاری زۆر لە پێش یان لەدوای سوڕەکە.
٦. ئەگەر سوڕی مانگانە ڕێك بوو بەڵام لەپڕ نارێك بوو.

گرفت و ئازارەکانی کچان لەپێش دەستپێکی سوڕی مانگانەی یەکەم جار:

- زیپکە.
- غازاتی سك.
- بێ هێزی.
- پشت ئێشە.
- قەبزی.
- ئازاری مەمك.
- ژانە سەر.
- سك چوون.
- خەمۆکی.
- لاوازی تەرکیز.

نەمانی ماوەی بێ نوێژی یان وەستانی

دوو جۆر وەستان هەیە سەرەتای و دووەمی، سەرەتای ئەوەیە کە هەتا تەمەنی (١٦) ساڵی نەکەوتە ناوسوڕی مانگانە. دووەمی لەدوای دەستپێك سوڕەکانی هەبوو بەڵام دەوەستێ کە ئەوەش هۆکاری زۆرە.

جۆری سەرەتایی پەیوەندی هەیە بە هۆڕمۆنەکانەوە. وە جۆری دووەمی چەند هۆکارێکی هەیە وەك دوو گیانی، حەپی مەنع و شیردان بە منداڵ و فشاری دەرونی و هەندێ جۆری دەرمان و ناهاوسەنگی هۆڕمۆنی.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ ڕێك خستەوەی سوڕی مانگانە:

چای کێویلە، زەعفەران، زەنجەبیل، زولفان، سونبولی جوان، بندوق.
ئەم تێکەلانە (بەیبوون + گیا سەودا + بێژان + تۆوی مەعدەنوس + گیا ژانوبا + سنامەکی + سێپەڕە) هەریەکەیان (١٠٠) گرام دوای هاڕین و لێکدان ڕۆژی دووجار یەك کەوچك دەم دەکرێت و دەخورێتەوە.
(جاترە + سێوەڕە + بەیبوون + بێژان + مریم گوڵی).

منداڵ بوون و خوێن بەربون (زایمان و خون ریزی)، النزيف الولادى (Post partum, Hemorrhage)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:
تاڵشکە، شمڵی، شێلم، بادام، ترێ، پەمۆ، بیبەر، سماق، مەعدەنوس، گەزگەزکە، گوڵە صەد تومانی.

بۆ ئاسان منداڵ بوون (مرزنجۆش + زولفان + قانگ + جەهوی کەما) هەریەکەی (١٠٠) گرام دوای هاڕین و لێکدان ڕۆژانە دووجار هەر جارەی یەك کەوچکی چا دەم دەکرێت و دەخورێتەوە. (تۆوی شمڵی + گوڵە هەنگ + قانگ) هەریەکەی (١٠٠) گرام تێکەڵ بکرێت و بکولێنرێت بە ئاوەکەی ڕەحم بشۆرێت.

بۆ بۆنی ناخۆشی ڕەحەم (صمغی دار زەیتون و بادام بە خۆی هەڵگرێ) یان (مازوو + پێستی هەنار + ڕازیانە کێویلە + مۆرد + گوڵنار) هەرمیکەی (١٠٠) گرام تێکەڵ بکرێن و هەر شەوەی یەك کەوچك بکولێنەرێت و بە ئاوەکەی ڕەحەم بشۆرێت.

(بێژان + مەریەم گوڵی + سەگە ترێ) بە یەك ڕێژە تێکەڵ بکرێت و ڕۆژی یەك کەوچك دەم بکرێت و بخورێتەوە تا یەك هەفتە.

بۆ شوشتنی ڕەحەم ((٢) گرام زاخی سپی + (٥) گرام گوێز هیندی + (٢٠) گرام پێستی هەنار + (٢٠) گرام تۆو شویت) دوای هاڕین و لێکدان یەك کەوچکی مڕەبا

دەکرێتە ناو چوار پەرداخ ئاوی گەرم و کە سارد بۆوە رەحـەم و کۆئەنـدامی زاوزێـی پێ بشوات.

بۆ خروی رەحەم (جاترە + وەنەوشە + گوڵ لاولاوە) هەریەکەی (١٠٠) گـرام دوای هارین و لێکدان یەك کەوچك دەکرێتە ناو چوار پەرداخ ئاوی گەرم و کە سارد بـۆوە رەحـەم و کۆئەنـدامی زاوزێـی پـێ بشـوات. یـان (ڕەکێشـە + شـیر ڕێـژ + عـەناب + بەیبوون + شـاترە) هەریەکـەی (١٠٠) گـرام دوای هـارین و لێکـدان یـەك کەوچـك دەم بکرێت و بخورێتەوە.

بۆ بەهێزی رەحەم (تـۆو کـەتان + گیـا ژانـوب) بکولێنرێـت و پێـی بشـۆرێت، یـان (سیرمۆکە یان کوڕادە) بە خۆی هەڵبگرێت.

بۆ دانانی کۆرپەلەی مردوو لە سکدا (ئاوی گەڵای گوڵەبەرۆژە و ئاوی پنگ) لـە هەریەکەی یەك پیاڵە بخواتەوە تا پێنج رۆژ.

بـۆ پێشـگیری منــداڵ بـوون: لـە رۆژی پێنجـەم تـاکو بیسـت و چـوارەمی سـوڕی مانگانەدا، هەموو رۆژێك یەك میخەك بخوات.

لەدوای کاری جـووت بـوون یـەك کەوچـکی چـا تـۆوی فـانگ بخـوات و کـەمێك بکاتـە رەحەمیەوە. یان دوای سوڕی مانگانە کاتی پاك بوونەوە تا یەك هەفتە هەموو رۆژێ (٢) گرام گوڵ پەڕ بکوتێت و بە ئاو بیخوات.

ئومێد بڕاوی ژنان (یائیسگی)،

(سن اليأس او انقطاع الطمث) (Menu pause)

هەرکە سوڕی مانگانەی ژن تەواو دەبێت و ئیتر ناکەوێتە بێ نوێژیەوە تەمەنی نائومێدی دەست پێدەکات. ئەم بارە لەتەمەنی (٤٥ – ٥٠) ساڵی ڕوودەدات هۆکاری ئەمەش کەمبونەوەی هۆرمۆنی (ئەسترۆجینە) کە دەبێتە هۆی ئەوەی هێلکە دروست نەبێ، پێش ئەوەی بەیەکجاری بوەستێ چەند مانگێك بەناڕێکی دەکەوێتە سوڕی مانگانەوە. لەو کاتەدا چەند نیشانەیەك دەردەکەون وەك ژانە سەر و ئازاری

کەلەکە و بێ قەراری و ئارەزونەکردنی خواردن و خەمۆکی و کەم بونەوەی ئارەزوی جنسی و وشکی زێ و خوێن بەربونی بەهێز، بەلاّم لە (٣٠٪) ژنانی تەمەنی نائومێدی هیچ جۆرە ئازارێکیان نیە بەلاّم هەندێکیان هەست دەکەن ئارەقەکردنەوەی بێ هۆ و ئارەق و لەرزینی بێ هۆکاریان هەیە.

گرنگترین لێکەوتەی دوای تەمەنی نائومێدی ناسکی و پوکانەوەی ئێسکانەکانە بۆ پێشگیری لەم بارە دەبێ دەرمانی وەربگیرێ لەلای پزیشکی پسپۆر.

بەگشی ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ تەمەنی نائومێدی:

گیا خاو	ئاس	بێژان	زەعفەران	پەمۆ
ترێ	تالّیشکە	تور	جاترە	مەعدەنوس
ڕازیانە	نیسک	هەنجیر	قەزوان	گوڵ مریەم
بەیبون	لاولاو	لادەن	گەزگەزکە	گێلاخە
بی	زەنجەبیل	سنەوبەر	سونبولی جوان	سونبول خەتای
شاتەرە	شملّی	کاهو	گێلاخە	

ئەوانەی ماددەی زیندوو کەمە لەناو مەنیاندا ئەوانە بەسودن
(علاج شعه النطف في المنى) (Oligospermia)

ئەم دەرمان سروشتیانە بەسودن بۆ ئەم مەبەستە:

سنەوبەر، بادام، نۆك، کشمیشی سوور و سەوز، پیاز، جۆ دوو سەر، گەلاّی توو، تۆوی، تۆوی (حب العزیز)، بادام زەمینی، سیوە بن ئەرزە، شەربەتی ڕەگی مێکوك، قەزوان (دەنکی سنەوبەر یەك بەش و کونجی کوتراو دوو بەش و بەشێك هەنگوین) هەر سێك لێکبدات ڕۆژی کەوچکێکی گەورەی لێ بخوات.

تیکەڵەی (٥٠)گرام خولنجان و (٢٥)گرام زەنجەبیل و یەك کیلۆ کاکلّی فستەق بەیەکەوە بهاڕدریت ڕۆژی (٣)کەوچك لێ بخورێ سێ جار.

(٥٠)گرام گوڵی گیا ژانوب و (٥٠)گرام بەیبون و (٥٠)گرام گوڵی مەرزنجوش و (٧٠)گرام گوڵی زمانەگا و (١٠٠)گرام ڕەگی میکوك و (٣٠٠)گرام عەناب، سەرەتا عەناب و مێکوکەکە بکوتەو لەگەڵ گیایەکانی تر تیکەڵیان بکە و ڕۆژانە پری یەك پیالە لەو تێکەڵەیە لەناو قۆریدا سێ پەرداخ ئاوی تێبکەو بیکوڵێنە بۆ ماوەی چەند خولەکێك دوای (٤٥)خولەك بیپاڵوە لەسەلاجەدا هەڵی بگرە ڕۆژی (٣)جار هەرجارەی فنجانێك بخۆرەوە.

کونجی کوتراو بە شیری مەڕ بخۆ.

بۆ زیاد بوونی سپێرم: تۆو پیاز و کەوەر و کاهو و شیر ڕێژ ئەو تۆوانە و خولنجان و شاهی و کوێز هندی و سالمە و گێزەرە دێمی و زعفران و کندر و بەیبون و ڕازیانە دێمی و ڕازیانە وردە و تۆو شوید و جاترە و زیرە سەوز و زەردینەی هێلکە و تۆی تور و جوز هندی و هل قرابی و تۆو کەرەوز و بوزیدان و دارچین و فوفل و هەنجیر و گوڵە جوتێرە و صبر زەرد و نەبات ئەوانە بۆ زیاد کردنی سپێرم بەسودن.

ڕۆژانە یەکێ لەم عەرەقیاتانە چوار جار هەرجارەی یەك فنجان بخواتەوە (عرق شملی، عرق کاسنی، عرق ڕیحان).

نەزۆکی (نازای)، (العقم) (Infertility)

هەندێ هۆکاری نەزۆکی:

یەکێك لەهۆکارەکان گیرانی منداڵدانی ژنانە کە ڕێگە نادات سپێرم بگاتە هێلکە و بپیتێ، هەروەها ئەو نەخۆشیانەی توشی کۆئەندامی زاوزێ دەبن، دەبنە هۆی نەزۆکی لەزۆر باردا (٥٠٪)ی ژنە نەزۆکەکان توشی نەخۆشی (ئاندۆمتریوس) بوونەتەوە، ئەو شتانەی کە نەزۆکیان بەدواوەیە وەك هێلکەدانی جۆری (پۆلی کیتیك) کەئەم جۆرەش بریتیە لە هۆکارێك بۆ نەگەیاندنی نەخۆشی (تایرۆید) هەروەها بەکارهێنانی دژە سك پری کە ئەو ژنانەی دەرمانی دژە سك پری بەکاردەهێنن لەوانەیە دوای نەخواردنی بۆماوەی (٤ — ٥) ساڵ نەتوانێ هیچ هێلکە

دروست بکات. بەرنامەی خۆراکی لەبواری نەزۆکیدا دەوری زۆری هەیە هەروەها قەڵەوی و لاوازی لەڕادەبەدەر و چەندان نەخۆشی جەستە و دەرونی کاردەکەنەسەر نەزۆکی و منداڵ بوون.

لەپیاواندا بەرچاوترین هۆکار بۆ نەزۆکی بەرهەم نەهێنانی سپێرمە وە لە بارێکدا کە ڕێڕەوی هاتنە خوارەوەی سپێرم لە هێلکە گونەکانەوە بەهۆی چڵك و توشبوون بەچەند نەخۆشیەك وەك سوزاك و ...... دەبێتە هۆی نەزۆکی. هەروەها هەندێ لەو پیاوانەی کە لەشوێنە زۆر گەرمەکان کاردەکەن وەك لە نانەوای و کارگە ئاگرینەکان و کورەکان توشی نەزۆکی دەبن بەگشتی گەرمی زۆر دەبێتە هۆی دروست نەبونی سپێرم هەتا حەمامی زۆر گەرم زیانی دەبێت، وە هەندێ دەرمان وەك دەرمانی شێر پەنجە و تریاك و هێرۆین و مەی خواردنەوەی زۆر دەبنە هۆی نەزۆکی. لە پیاوی ساغدا (٦٠ – ١٢٠) ملیۆن سپێرم هەیە لەهەر میلی لیترێکدا، هەروەك چۆن دەبێت ڕێژەی سپێرم تەواو بێ پێویستە جوڵەشیان تەواو بێ.

سادەترین تاقیکردنەوە بۆ نەزۆکی لە ژنان دەرخستی ئەو خاڵەیە کە ئایا هێلکە دروستکردن ڕودەدات یان نا بۆ ئەو کارەش دەبێت هەموو ڕۆژێك پلەی گەرمی لەش بپێورێت بۆماوەی یەك مانگ باشترین کاتیش بۆ پێوانی پلەی گەرمی لەش بەیانیانە کاتی لەخەو هەستان پێش ئەوەی لە جێگە بێیتە دەرەوە، کاتێك ڕۆژێك پلەی گەرمی یەك پلە بەرز بوبێتەوە ئەوا دیارە هێلکە پیتێنراوە. جا ئەگەر هێلکە دروست کردن هەبوو ئەبێ بزانرێ ئاخۆ لەگەڵ سپێرم یەك دەگرن یان نا کەئەمەش تەنها پزیشك دەتوانێ دیاری بکات.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ نەزۆکی:

بۆ نەزۆکی سەرەتا ڕۆژانە تاکو (٢٥)ڕۆژ یەك چنگ لەنیوە کوتراوی ڕەگی مێکوك و عناب و گوڵی گیا ژانوب و گوڵی مەرز نجوش و گوڵی زمانە گا هەموو تێکەڵ بکە لە قۆری دا سێ پەرداخ ئاوی تێبکە بەڵام ئاوەکە لەکوڵ بیت سەری داپۆشە تا (٤٥)خولەك ئینجا بیپاڵوە و دوای (٢٤)کاتژمێر دەست بکە بەخواردنەوەی ڕۆژی (٣ – ٤) فنجانی لێ بخۆرەوە دوای (٢٥)ڕۆژ یەك کەوچك هەنگوینی ئەسڵی و یەك کەوچك

ڕۆنی حەیوانی زەنگ کراو و یەك زەردێنەی هیلکە بەلۆکەی خاوین بیکە بە شاف و بەخۆی هەڵبگریت شەو تا بەیانی ئەوە لەکاتی پاك بونەوەی دوای عیض دەست پێ دەکرێ تاکو شلەیەکی سپی ڕەنگ پەیدا دەبێ دوای نۆ ڕۆژ پاکی و ئەو شافە نۆ شەو بەکارهینان ئەوجار جوت ببن لەوانەیە سك پڕ ببێ، یا خود شاف دروست بکەن لە زەعفەران و سالمە بەکەمی هەنگوین تا یەك هەفتە هەموو شەوێ بەکاربێنێ.
هەروەها شاف دروست دەکرێ لە گوژالك و انزروت و تۆوی شویت و پرپرە و سماق و زعفران و عود هندی، هەموویان بەیەك ئەندازە تیکەڵ بکە و بەکەمێگ هەنگوین شەوانە هەڵی بگرە تا بەیانی بۆ ماوەی (٧)ڕۆژ، وە جوزهندی و زعفران بە هەنگوین بکە شاف بۆ ماوەی یەك هەفتە وە ڕۆژانە یەك کیلۆ سێو بخۆ، وە نیرگزی تەڕ و سەلکی ژێر گڵی دەربینەو بە ئاوەکەی لۆکە تەڕ بکە و پێش جوت بون بەخۆی هەڵدەگریت. خورما، ئۆکالیبتۆس، بەیبون، سونبولی جوان، لۆبیا سویا، عود هندی.
تێبینی: پێویستە ژن و پیاوەکەی چەند پرسیاریان لێ بکرێت وە چەند ئامۆژگاری وەر بگرن کە ناکرێت ئەوانە بنوسرێت پاشان دەرمان دادەنرێت بەلأم کە ماددەی زیندوو تەواوە و نەخۆشی لە ژن و پیاودا نیە ئەوا چەند شت هەیە سەرەکی و گرنگن لەوانە دەبێ هەفتەیەك دوای پاکی ئەو جار جوت ببن وە دەبێ دەرچونی مەنی هەردووکیان لە یەك کاتدا بێت: وە کاتژمێرێك پێش جووت بوون ژنەکە ئەو شافە دروست بکات و بەخۆی هەڵبگرێت زەعفەرانی هاڕدراو بە پڕی کەوچکە چایێك هەنگوینی تێ بکات و تێکی بدات بۆ ماوەێك تا وەك لەتێك خورمای لێ دێت پاشان لەناو پارچە قوماشێکی زۆر تەنکی دەپێچیت و دەزویەکی قایمی پێوە دەخات و بەخۆی هەڵدەگرێت تاوەکو پێش جوت بون دەزووەکە ڕادەکێشێتەوە بەلأم زۆر ئاگاداری پاك و خاوێنی بێت. وە ئەم تێکەڵانە بەسوودن (سنبلی جوان + قژی کەنیشك + ئەنزروت + صبرزەرد + هەلیلەی رەش + مەرزنجۆش + میخەك + زیرەی سەوز + زەنجەبیل + ڕازیانە وردە) لە هەریەکەی (١٠٠) گرام دوای هاڕین بە هەنگوین وەك حەبی لێ دەکرێت و ڕۆژە (٣) جار بە ئەندازەی دەنکی فاصۆلیا بخورێت. یان (صبرزەرد + ریشەی سالمة + ئەنزروت + سماق) هەریەکەی (٥٠) گرام

لەگەڵ (٥) گرام زەعفەران تێکەڵ بکرێن و دوای هارِین و لێکدان بە هەنگوین وەك شافی لێبکرێت و هەموو شەوێك بەخۆی هەڵگرێت.

بۆ ورەم و ئاوسانی مەمك (ئاردی جۆ و پاقلە + سکنجبین و رۆنی مانگا) شەوانە لێی ببەسترێت. یان (گوڵی هێرۆ + تووکەتان + وەنەوشە + کونجی + تاجریزی) هەرمیەکەی (١٠٠) گرام دوای لێکدان و هارِین دوو کەوچکی بکرێتە هەویر و لێی ببەسترێت.

لەبارچوون

لە (٧٥٪)ی لەبارچون لە سێ مانگی یەکەمی دوو گیانیدا رِودەدات.

هۆکارەکانی:

١. ناهەمواری سروشتی کۆرپەلە.
٢. ناتەواوی بنیایەی مندالْ.
٣. هەڵچونە دەرونیەکان.
٤. ناتەواوی و تێکچونی هۆرِمۆنی دایك.
٥. هۆکارە فیزیایەکان.
٦. هەندێ هەوکردنی توند.
٧. کێشانی جگەرە و جۆرەکانی تری دووکەڵ.
٨. قاوە خواردنەوەیەکی زۆر.
٩. خواردنەوە کهولیەکان.
١٠. خراپی رژێمی خواردن و بەد خۆراکی و قتوبەندەکان و.....
١١. نەخۆشی شەکرە.
١٢. نەخۆشی لەرژێنەکاندا.
١٣. بۆماوەی و بوونی پێشینەی دایکەکە.
١٤. بەسەرەوە چونی تەمەنی دایك لە (٣٥) ساڵ زیاتر.
١٥. هەندێ دەرمان بۆنمونە دژە هەوکردنی بەهێز و ئەسپرین.
١٦. کەشو هەوای زۆر گەرم و کاری قورس.

ئازاری کۆئەندامی زاوزێی نێرینە (مشاكل الجهاز التناسلي الذكري)

بۆ باکردن یان ورەمی هێلکەی گون: ئاردی نۆکی خاو و پاقلە تێکەڵ بە هەنگوین بکرێت و شەو لێی ببەسترێت. یان (ریشەی رێواس یان ریوەند چینی + فونچکە گێلاس + پێکوڵە + رازیانە وردە) هەریەکەی (١٠٠) گرام دوای هارین و لێکدان شەوانە یەك کەوچکی مرەبا لە یەك پەرداخ ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و دەخورێتەوە تا (١٥) رۆژ. بۆ ئازاری گون ((٥٠) گرام کافور لە ئاودا بتوێنرێتەوە ولە شوێنی ئازار بدرێت و پاشان نەعناعی تەڕی کوتراوی لێ ببەستە. یان ئاوی گژنیژ و گوڵاو سرکە تێکەڵ بکەو، پارچەیەك قوماشی خامی پێ تەڕ بکەو لێی ببەستە. بۆ خروی گون و ئەندامی زاوزێ (هەلیلەی زەرد و شاترە) هەریەکەی (٥) گرام دوای هارین و لێکدان بە رۆنی زەیتون بکولێنرێت و پێی چەور بکرێت. یان هەموو رۆژێ ئاشی ئابغورە و سماق و ئاوی هەلوژە بخوات تا (١٠) رۆژ.

بۆ ئازاری ئەندامی زاوزێ ((٥٠) گرام کافور لە ئاودا بتوێنرێتەوە و پێی بشورێت، یان (بەزی مریشك + گیا شیر + پێستی خشخاش + رۆنی گەرچەك + بەیبوون + پونگ) هەریەکەی (١٠٠) گرام دوای کردنە مەڵحەم لێی ببەستە.

بۆ ئەوانەی توانای ئەندامی زاوزێیان لاوازە یان ئەوەی کە پێی دەڵێن شلە پەتکە ئەمانەی خوارەوە بەسوودن:-

١- (رازیانە کێویلە و تۆ و شملی و دارچین و هلیلە و گێزەرە دێمی و رازیانە وردە و خولنجان و رەشکە و تمرهندی وشك هەریەکەی (١٠) گرام لەگەڵ (٥) گرام لە هەریەکە لە هێل و میخەك و گوێز هیندی) هەموویان تێکەڵ بکەو لە یەك لیترو نیو ئاودا بکولێنەو و پاشان بیپاڵێوەو رۆژی (٣) جار هەرجارەی نیو پیاڵەی لێ بخۆرەوە.

٢- (تۆو کاهو و گوڵنار و بەڕو تۆو گژنیژ لەهەریەکەی (١٠) گرام لەگەڵ (٢٠) گرام تۆوی گوێنی) تێکەڵ بکەو دوای کوتان لەناو یەك لیتر ئاودا بیکولێنە و دوای ساردبوونەوە رۆژی (٣) جار هەر جارەی پیاڵەیەکی لێ دەخورێتەوە.

ئایدز (أیدز)، (الأیدز) (Aids)

ئایدز نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە کەبە (H.I.V) ناسراوە. ئەم ڤایرۆسە هێرش دەکاتە سەر جۆرێك لە خرۆکە سپیەکانی خوێن کەبە (T.٤)، ناسراوە و دەبێتە هۆی ئالۆدەبونی ئەم خرۆکانە. لەکاتێکدا کەئەم خرۆکانە پردی بەرگری لەشن دژی نەخۆشیەکان لەکاتی ئالۆدەبونیاندا و لەکارکەوتنیاندا لەش بەرگی خۆی دژی نەخۆشیەکان لەدەست دەدات، ئەو شلەمەنیانەی کەئەم ڤایرۆسەیان تێدایە ئەمانەن: خوێن و تۆوی پیاو و لیکە ڕژێنەکان و فرمێسك و ژەك و شیری دایك و...... وە هەر ئەمانەش دەبنە هۆی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە.

لەکاتی هاتنە خوارەوەی ئەم ڤایرۆسە بۆناو لەش تا ئەوکاتەی کە نەخۆشیەکە دەردەکەوێت چەند ساڵێك دەخایەنێت.

نیشانەکانی ئایدز لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە، وەك تا لێ هاتن و دابەزینی کێش و سکچون و کۆکە و کەڕوی ڤارچکی دەم و نیشانە لەسەر پێست. مرۆڤی توشبوو بەنەخۆشی بەئاسانی توشی ڤایرۆسە مشە خۆرەکان دەبن، ئەم ڤایرۆسانەی کە کار دەکەنە سەر ئەم نەخۆشیە ئەمانەن: سیل، پینۆمۆن، پیتۆمۆن، سیستیسی کارینی و کاندیدیارزیسی، توکسۆپلاسمۆز، هیتۆ پلاسمۆز، کریپتۆ سپۆر، یدۆز، هەروەها زۆربەی دووچار بوان بە ئایدز توشی لینفۆم، سارکۆم، کاپۆس، دەبن. کەبەداخەوە ئەم نەخۆشیە چارەسەری نیە.

ئەم دەرمانە سروشتیانە سودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازار و زیاد کردنی بەرگری لەش:

چای کێویلە، سیر، هەنگوینی سیدر، سێ ژەمە پێش نان خواردن بە نیو کاتژمێر دوو کەوچکی گەورە هەنگوینی سیدر لەگەڵ کەوچکێ ڕەشکە بخوات بەیەکەوە وە دوای نان سێ ژەمە کەوچکێك لە هەنگوینی (غذاء الملکی) بخوات، وە ئەگەر قەبز بوو پێش نان بە (١٥) خولەك کەوچکێ زەیتی زەیتون بخواتەوە وە ئەگەر ڕەوان بوو دوای نان بیخواتەوە، هەر سێ کاتژمێر جارێك پەرداخێك شیری مانگا بخواتەوە، هەموو ڕۆژێ لە خورێنی (٧) دانە خورمای خەستەوی بخوات، لە شەو و ڕۆژێکا سێ

پەرداخ شەربەتی مێوژ و سێ پەرداخ شەربەتی پرتەقاڵ بخواتەوە، ڕۆژی دوو سەلکە سیری کوڵاو بخوات تا (١٠) کیلۆ تەواو دەکات. بەڵام پاریز باشترە لە چارەسەر کە پێویستە بۆ ئەم نەخۆشیە پاریز بکریت لە تێکەڵی جنسی نا مەشروع وە لەکاتی نەخۆشی و گومان دا کۆندوم بەکاربینە، وە هەمیشە گرنگی بە شۆرین و پاك ڕاگرتنی ئەندامی زاوزێ بدە وە پاریز لە بریندار بون بکە، کە ڕویدا هەوڵی دەرمان و زو چاك کردنەوە، وە بەکارنەهینانی لیباسی ژێرەوەی کەسی تر و دەرزی و شتی تر وە خۆ ڕۆشنبیرکردن پێویستە.

لاوازی لاشە (ضعفی بدن)،

(نحافة الجسد أو نقصان الوزن) (Under weight)

زۆرکەس هەیە بە سگماکی یان بەبۆماوەی خێزانی لاوازن بەڵام لەشیان ساغە، ئەمەش زۆر باشە و هەموو کەس ئاواتیەتی وابێت، بەڵام هەندێ کەس بەهۆی نەخۆشی توشی لاوازی دەبن. وە بەشێکی تر بەهۆی کار و ڕەنجی گرانەوە و بەهۆی کەم خۆراکیەوە ...... توش دەبن، بەڵام بۆ ئەوانەی کەوا بەهۆی کارێکی لاوەکی توشی هاتوون و سگماکی نیە ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکەن و هۆکارەکە بەتەواوی دەست نیشان بکرێو ڕێنمای و دەرمان وەربگرێت، بەڵام بۆ لاوازیەکی سادەی و ئاسایی و بێ نەخۆشی ئەوانەی خوارەوە بەسودن لەگەڵ جوڵە و وەرزشی ڕێك و پێك:

مۆز، پەتاتە، مامیران، کونجی، بەیبوون، زەعفەران، خورما، دارچین، هەنگوین، شارپحانە، شاترە، بادرنجبویە، شمڵی، بێژان واتە بومادران، گوڵە مرێم، مرزنجۆش.

وزە بەخش (تقویت بدن)،
(المنشطات او المقويات) (Stimulant)

بۆ وزەی گشتی لاشە ئەمانە بەسودن: ڕۆژی (٤)فنجان عرق خارخاسك واتە وشتر خۆرکە بخۆرەوە.وە تێکەڵەی (٧٠)گرام گوڵی زمانەگا و (٥٠)گرام گوڵی مەرز نجوش و (٥٠)گرام بەیبون و (٥٠)گرام گوڵی گیا ژانوبا و (٣٠٠)گرام عناب و (١٠٠)گرام پودری ڕەگی میکوك، هەمویان تێکەڵ بکەو هەموو ڕۆژێ چەنگێك لەو تێکەڵەیە لەناو قۆریەکی پڕ ئاودا بیکوڵێنە بۆ ماوەی (٥)خولەك دوای ئەوە بۆ ماوی (٤٥)خولەك دای بنێ تا سارد دەبیتەوە دوای ئەوە بیپاڵێوە و لە سەلاجەدا هەڵیبگرە دوای (٢٤)کاتژمێر ڕۆژی (٣)جار پیاڵەیەك بخۆرەوە.

خواردنی ئەمانەی خوارەوە وزە بەخشن:

هەنگوین	خورما	هەنجیر	ترێ	هێلکە
گۆشت	گوڵ کەلەم	پیاز	شا پنگ	خۆخ
سنەوبەر	کەرەوز	کاهوو	گەزگەزکە	کەلەم
پەتاتە	گەنم و زەیتەکەی	گیا بەند	گوڵ مریەم	گوێز
گازۆ	کەرە	پەنیر	فستەق	ماش
نۆك	لۆبیا	قەیتەران	مەندێ	

خەم لابەرو شادی هێن (نشاط أور)،
(مضادات الاكتئاب) (Anti depressant)

خەمۆکی نەخۆشیەکی جەستە و مێشك و دەرونیە کاریگەری لەسەر بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی کێشەی سۆزداری و جەستەیی و ئەو کەسەی توشی خەمۆکی دەبێ ناتوانێ کاروباری ڕۆژانەی بەرێکی ئەنجام بدات وە پێی وایە ژیان و دونیا هیچ بایەخێکی نیە یان وادەزانێ کەس خۆشی ناوێ. زۆربەی

شارەزایان بەنەخۆشیەکی درێژخایەنی دادەنێن کەدەبێ بەبەردەوامی دەرمان بەکاربێ زۆربەی یان هەموو خەڵکی توشی خەمۆکی دەبێت بەڵام بەشێوەی کاتی و کورت مەودا. بەڵام ئەوەی پێی دەگوترێ نەخۆشی خەمۆکی ئەوەیە کە بەردەوام ئەو کەسە لەوبارەدابێت یاخود چاکببێ و دووبارە توشی ببێتەوە.

ناسینی و دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە ئەگەر بەتەواویش چاك نەبێت سوکتردەبێت لەسەری.

نیشانەکانی:

١. نەمانی ئارەزوی ئەنجامدانی چالاکی ڕۆژانە و کاروباری ئاسایی.
٢. هەستکردن بەدڵ تەنگی بەردەوام.
٣. بێ ئومێدی لەکاروباری تەواوی ژیان.
٤. گریانی بێ هۆ.
٥. کێشە لەخەوتن.
٦. کێشە لەوردبونەوە و تێڕوانینی قوڵ.
٧. کێشە لە بڕیاردان.
٨. بێ پشوی.
٩. ئاسان تێکچونی مەزاج و زوو توڕەبوون.
١٠. هەستکردن بە ماندووی و بێ هێزی بەردەوام.
١١. بیر و هەڵوێستی خۆکوژی.
١٢. کێشە و ئازاری ناڕون و بێ هۆ وەك پشت هێشان و ژانە سەر....
١٣. حەزکردن لە دانیشتنی بەتەنیاو دوور لەخەڵك.

هۆکارەکانی:

هەرچەندە هۆکارەکانی تەواو ڕون نیە بەڵام دەشێ ئەمانە بەهۆکار دابنرێ:

- زیندە کیمیایی و بۆ ماوەیی.
- ژینگە و گۆڕان و تێکچونی باری ژینگە.
- کێشەی جەستەیی کەنەتوانرێ چارەسەر بکرێ.

- کێشەی کۆمەلایەتی بەتایبەت خێزانی.
- زوڵم و ستەمی بێ پاساو و بێ هۆ لەلایەن دەسەلاتدار یان کەسێکی بەرامبەرەوە.
- هەژار ی و نەداری زۆر و بێ هیوای لەسەرکەوتن.
- لەدەستدانی ئازیزان و هەواڵی لەناکاو.
- هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسانی خەمۆك و هەمیشە دڵ تەنگ و مردوو.
- نەخۆشی سەخت وەك ئایدز و شێرپەنجە و .....
- بەکارهێنانی دەرمان بەبەردەوامی.
- جگەرە کێشان و خواردنەوە کهولیەکان.
- دەنگە دەنگ و گرمە و هاواری زۆر.
- کۆچکردن و دورە وولاتی.

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێ.

بەگشتی بۆ خەمۆکی ئەم دەرمانە سروشتیانە سودیان دەبێ:

زەعفەران	دارچین	هەنگوین	جاترە	گوڵی زمانەگا
ڕیحانە	پرپرە	ئاس	بادام	تەماشاکردنی گوڵ و باخچە
پرتەقاڵ	گوڵە باخ	ترێ	سونبولی جوان	تەماشاکردنی ئاوی ڕوون
گێلاس	گژنیژ	گوڵە بەڕۆژە	لۆبیا	زوو لە خەو هەستان
هەنار	هێلکە	تودرك	بەهار نارنج	بۆنی خۆش
هەنگ بەر	داری عود	خۆ شۆرین	بەرگی خاوێن	دەم بەخەندەی
نێرگز	کاهو	بەهێ	زمان شیرینی	

قەڵەو بوون (برای چاقی)، (لزيادة الوزن) (Weight gain)

ئەو كەسانەی كە زۆر لاوازن و دەیانەوێت تۆزێ قەڵەو بن دەتوانن سود لەخواردن و دەرمانە سروشتیەكان وەربگرن بەلام بەمەرجێ پشكنینی تەواو بكات كە هیچ نەخۆشیەكی نەبێت چونكە كە نەخۆشی هەبوو پێویستە سەرەتا چارەسەری نەخۆشیەكە بكرێ. نان خواردنی بەیانیان بۆ قەڵەوی و لاوازی سودی هەیە هەرچەندە زۆر كەس نایخوات بەلام نەخواردنی نانی بەیانیان زیانی زۆرە نەك تەنها بۆ جەستە بەڵكو نەخواردنی نانی بەیانی لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبونەوەی كۆلستڕۆڵ و شەكرە و زەخت و بۆ توانای بیركردنەوە و ڕاددەی زیرەكی زۆر دەور دەبینێ.

ئەو دەرمانە سروشتیانە سودیان دەبێ بۆ قەڵەو بوون:

گیا خاو، چنار، سنەوبەر، شویت، شمڵی، شیر پەنیر، كدو، كەرەوز، قەزوان، هەنجیر، مێوژ، مۆز، خورما لە بەینی ژەمەكان بخۆ، گوڵی بەیبون بكە تۆز و بەسەر برنجی دابكە هەرجارەی كەوچكێ، لە بەینی ژەمەكان پارچە شیرینیەك بخۆ، كونجی، فستەق بە نەبرژاوی، بندوق بە ڕازیانە وردە، كەرە و خامە وە شتێكی گرنگ هەیە كەدەبێ بیزانی ئەو خواردنەی دەیخۆیت دەبێ هەرسی بكەیت تا هەرس نەبێ نابێ خواردنی تر بخۆیت, وە كە دەتەوی قەڵەو ببی دەبێ ئەو شتانەش بخۆیت كەوا دەزگای هەرس بەهێزدەكەن كە باسێكمان لەسەر نوسیوە وە خاڵێكی تری گرنگ دەبێ دڵنیابی كە هیچ نەخۆشیەكت نیە. ئەم تێكەڵەیە (هەلیلەی كابولی + ئەنزروت + شەلەمە + سەگ پنج) هەریەكەی (٤٠) گرام دوای هاڕین و لێكدان رۆژی (٣) كەوچكی چا بخورێت. یان (بادام + فستەق + فندوق هەرەیكەی (٢٥٠) گرام لەگەڵ (٥٠) گرام گوێز هیندی و (١٠٠) گرام نیشاستە تێكەڵ بكرێت و رۆژی دوو كەوچك بخورێت لە دوو كاتی جیاوازدا.

بۆ لاواز بوون (برای لاغری)، (فقدان الوزن)
(Weight loss)

بەشێوەیەکی گشتی نزیکەی (١٠٪ – ٢٠٪) کێشی پیاوان و (٢٥٪) کێشی ژنان بریتیە لە چەوری ئەگەر ئەم ڕادەیە زیادی کرد ئەوا زیان لەتەندروستی دەدات. ئەگەری توشبوون بەو نەخۆشیانە زیاد دەکات لە کەسانی قەڵەو وەك: شەکرە و پەستانی خوێن و ئازاری قاچ و پشت.......

زۆربەی خەڵکی لەکاتی گەنجی دەگەنە کێشی تەواوی خۆیان و دواتر بەگوێرەی تەمەن کێشیان زیاد دەکات، قەڵەوی بەهۆی زۆر خواردنەوەیە بەتایبەت گۆشت و برنج و سورەوەکراوەکان و شیرنی و فتوبەندەکان.

لەهەندێ کەسدا قەڵەوی بەهۆی ئەم هۆکارانە دەبێت:

١. ئەوانەی جگەرە کێشن و جگەرە تەرك دەکەن ئەمەش بەهۆی کرانەوەی ئارەزویان بۆ خواردن و پاك بونەوەی سینگ و سیەکان.
٢. بۆماوەیی کە دەتوانرێ لەتەمەنی منداڵیدا بەرنامەی خواردنی تەندروست پەیڕەوبکرێ و منداڵ لە قەڵەوی ڕزگاری ببێ.
٣. خواردنی هەندێ دەرمان.
٤. باش کارنەکردنی ڕژێنەکانی تایرۆید بەتایبەت لە ژنانی بەتەمەندا.

چەوریەکان سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ وزەی لەشی مرۆڤ. هەر گرامێك چەوری خاوەنی (٩) کالۆری وزەیە لەگەڵ ئەوشدا کە چەوریەکان سەرچاوەی وزەن، دەبێت وریابین لە زیاد خواردنی چەوری، ڕۆژانە نابێ لە (٦٧) گرام زیاتر بخورێت چونکە بەم ڕێژەیە (٢٠٠٠) کالیۆری وزە دەست دەکەوێت. بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە چەوری تەنها ڕۆن و گۆشتی چەور نیە بەڵکو لەزۆربەی دانەوێڵە و چەرەزات و هەندێ میوەشدا چەوری هەیە وەلەهەندێ سەوزەشدا چەوری هەیە. ئەوەی گرنگە جوڵە و وەرزش وکاری ڕۆژانە پێویستە هەموو کەسێ ڕۆژانە نزیکەی یەك کاتژمێر وەرزش بکات وە پێویستە بەرنامەی تەواو هەبێ بۆ خواردن، و سەوزە و میوە و شلەمەنی زۆر بخورێت.

ئەم دەرمانە سروشتیانە بەسودن بۆ دابەزاندنی كێش:

بەیانی (٧) دانە خورما بخۆ هیچی تر نەخۆی تا نیوەڕۆ، نیو كاتژمێر پێش نانی نیوەڕۆ (٧) دانە خورما بخۆ، نابێ نانی نیوەڕۆ گۆشت و چەور و شیرینی هەویر كاری بخۆیت دەبێ شتێكی سادە و كەم چەور بێت، پێش نانی نیوەڕۆ بە (٢٠) خولەك سێ پەرداخ ئاو بخۆرەوە ئیتر ئاو مەخۆرەوە تا كاتژمێرێك دوای نان، پێش نانی ئیوارە بە نیو كاتژمێر (٧) دانە خورما بخۆ و پێش نان دوو پەرداخ ئاو بخۆرەوە و نانی ئێوارەت با زەڵاتە بێ دەبێ هەردوو جەم پیاز و تەرە تولە بخۆی، دەبێ زۆربەی خواردنت سەوزە و میوە بێت، بۆ دابەزینی ورگ و كەم كردنی وەزن پێویستە زۆر ئاو بخۆیتەوە بەڵام هەموو پەرداخە ئاوێك كەوچكێك ئاو لیمۆی تێ بكە بەتایبەتی بەیانیان لەخورێنی و شەو پێش خەوتن دەبێ ئاو لیمۆ بخۆیتەوە وە سركەی سێو بەردەوام بخۆیتەوە پاش ماوەیەك كێشت دادەبەزێت، گیای گوڵ مریەم پڕی كەوچكێك لەناو پەرداخێك ئاوی لەكوڵدا دەم دەكرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە دوای نان، گەڵای سەنامەكی پڕی كەوچكێك لەناو پەرداخێك ئاوی لەكوڵدا دەم دەكرێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە دوای نان، بەڵام كەتوشی سك چوون بوو سەنامەكی تەنها دوای نانی نیوەڕۆ دەخواتەوە كە هەر سك چوونی ما ئەوا ڕۆژێك نا ڕۆژێك نیو پەرداخ دەخواتەوە، پڕی كەوچكێك زیرە لەناو پیاڵە ئاوێكی گەرمدا دای بنێ تا بەیانی لەگەڵ ئاوی یەك لیمۆ لە خورێنی بیخۆرەوە. چای سەوز + نەعناع + توێكڵی هەناری وشك كراو هەریەكە پڕی كەوچكی زەڵاتە و زەنجەبیلی تەڕ بە ئەندازەی لەتە خورمایەك هەموویان بەیەكەوە بكوڵێن بۆ ماوەی (١٠) خولەك لەناو یەك پەرداخ ونیو ئاودا ڕۆژێ سێ جار ئەو ئەندازە دەخورێتەوە. دارچین + چایسەوز + بەیبون + گوڵ مریەم هەریەكە پڕی كەوچكی زەڵاتە هەموویان بەیەكەوە بكوڵێن بۆ ماوەی (١٠) خولەك لەناو یەك پەرداخ ونیو ئاودا ڕۆژێ سێ جار ئەو ئەندازە دەخورێتەوە، ئەگەر لەجیاتی چای ڕش چای سەوز بخوریتەوە زۆر باشترە. هەمو ڕۆژێ (٢- ٤)فنجان لەیەكێ لەو عرقیانە بخۆرەوە عرق شوید، عرق بابا

ادم، عرق جاترە، عرق بەیبون، عرق جۆ بەستە، عرق ڕازیانە، عرق ڕازیانە کێوی، عرق زیرە، عرق شمڵی.

واز هێنان لە جگەرە کێشان (ترك دخانيات)، (للاقلاع عن التدخين) (Smoke take off)

هەرچەندە باسی مەترسیەکانی جگەرە کێشان بکرێ تەواو نابێت بەڵام بەشێوەیەکی کورت و سەرەتای باسی ئەم سێ ماددە دەکەین کە زۆر ترسناکن و لە دووکەڵی جگەرە و لە جگەرەدا هەن ئەوانیش بریتین لە (نیکۆتین و تار و قیر)، هەروەها یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن.

قیر: ئەم ماددەیە بەشێوەی سیکۆتین دەلکێ بەسیەکانەوە و دەبێتە هۆی ڕەشبونی سیەکان کەسەر ئەنجامی ئەمەش نەخۆشی (ئەمفیزم و برۆنشید) وەلەهەموو شیان خراپتر شێرپەنجەی سیەکان، وە گیراوەی کیمیای تێدایە کە دەچێتە ناو خوێنەوە و لەڕێگەی گورچیلەکانەوە دێتەخوارەوە بۆ میزاڵدان لەوێ دەبێتە هۆی شێرپەنجەی میزڵدان و ڕێڕەوی میز.

نیکۆتین: ماددەیەکە کە مرۆڤ توشی ئالۆدەبوون دەکات سەرئەنجامی کاریگەریەکەی دەبێتە هۆی دڵە کوتێ و ناتەواوی لە لێدانی دڵ.....

یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن: ئەم ماددەیە کە لەدووکەڵی جگەرەدا هەیە لەڕێگەی خوێنەوە ڕادەکێشرێت و دەبێتە هۆی لاوازبوونی خڕۆکە سورەکانی خوێن لەوەرگرتنی ئۆکسجیندا هەروەها ڕون بۆتەوە کە هۆکارێکە بۆ جەڵتەی دڵ.

وە کە ژنانی دوو گیان جگەرە کێش بن ئەو کاریگەریە خراپانە دەچن بۆ کۆرپەلە.

چارەسەر:

هەست کردن بە زیانەکانی و بزانی هەرچی زانستی دنیا هەیە بە کۆن و تازە و ئەرزی و ئاسمانی هیچ سودێك نەدۆزراوەتەوە لە جگەرە کێشان جگە لە زەرەرو زیانێکی بێ ئەندازە کە هەیەتی بە بەڵگەی چوار ئایەتی قورئان و چەند حدیث

حەرامە و نابێ بکێشرێت کە حەزناکەم باسی ئەو ئایەت و حدیثانە بکەم چونکە لە ناوەڕۆکی نوسینەکە لادەدات کەباسی ئێمە دەرمانە، ئیرادەت هەبێت و بڕیار بدە تەرکی بکەی چەندان شتی وا هەیە کەوا نیکۆتین کەم دەکاتەوە یەك لەوانەگندۆرەیەکی گەیشتوو دوولەتی بکە و تۆوەکەی فڕێ بدە و (٤٠٠) گرام هەنگوینی تێ بکە و لەناو فرن دای بنێ کە پلەی گەرمی (١٥٠ س°) بێت بۆماوەی (٢٠) خولەك پاشان ساردی بکەوە و لە ناو سەلاجە دای بنێ ئێوارە و بەیانیان پڕی کەوچکێ لەو هەنگوینە بخۆ تا یەك هەفتە.

(١٠)گرام ڕیشەی زرشك لە (٧)پەرداخ ئاودا تا نیو کاتژمێر بکوڵێنە دوای ساردبونەوەی لەشوشەی بکە و سێ ژەمە فنجانێکی لێ بخۆوە، دوای ئەوە هەرکاتێك حەزت چۆ جگەرە کیشان پارچەیەك لە ڕەگی میکوك لەناو دەمتدا ڕابگرە و بیمژە. وە ڕۆژانە دوو پەرداخ ئاوی لیمۆی تەڕ بخۆرەوە. ڕیوەند چینی (١٠)گرام + زەنجەبیل (١٠)گرام + تۆوی گیا گۆپاڵ (٢)گرام، تێکەڵیان بکە و ڕۆژێ (٣)جار بەقەدەر یەك حەب بخۆ لێی یان لە کەبسولی بکە جەمی یەك کەبسول بخۆ.

خنکان

بەهۆی گیرخواردنی پارو یان پارچەیەك لەخواردن یان هەرشتێك کە نەجوەرێت و بەپەلە یان بەهەڵە هەوڵی قوتدانی بدرێ ئەوکەسە دەکەوێتە باری خنکان بەتایبەتی کە ئەوشتە بەهەڵە لابدات بۆناو بۆڕی هەناسە، چونکە لەو کاتەدا ئۆکسجین وەك پێویست ناگات بەمێشك، لەبەر ئەوە پێویستە فریاگوزاری بۆبکرێ ئەگەر تەنێکی بچوکیش بێت کە چوبێتە ناو بۆڕی هەناسەوە پێویستە بەزووی دەربهێنرێتەوە.

نیشانەکانی: قسەنەکردن و هەناسە سواری و هەناسەدانی بەخیزە خیز و کۆکەی بەهێز و شین هەڵگەڕانی پێست و لێو و نینۆك و لەدەستدانی هۆشیاری.

کاتێك کە لای کەسێکی و خەریکە بخنکێ پێویستە سەرەتا پێنج جار لەسەر یەك بەلەپی دەست بدەی لەنێوان هەردوو شانی تاڕادەیەك بەتوندی، دوای ئەوە پێنج

جار لەسەریەك سكی پاڵ بنێ شێوازی پاڵ نانی سك بەو جۆرمیە كەسی توشبوو بەپێوە بوەستێ تۆش لە پشتەوە بوەستە و دەتستێكت بكە مشتە كۆڵە و دەستەكەی ترتی لەسەر دابنێ و لەسەر سكی دابنێ و قۆڵەكانت لە كەلەكەكانی توند بكە و لولی بدە و لەناكاو دەستەكانت تەكانبدە و سكی پاڵبنێ بەرەو پشتی. ئەگەر خۆت توشی ئەم بارە هاتی و كەست لەلانەبوو بۆخۆت دەستت بكە مشتە كۆڵە و لەسەر سكت كەمێك لەسەروی ناوكەوە دای بنێ و بەدەستەكەی ترت مشتەكە بگرە و خۆت بنوشتێنەوە بەسەر كورسیەك یان هەر شتێك كە لەلات بوو بەمستەكەت پاڵی بدە و بەسكت بەرەو پشتەوە و بەرەو سەروە ئەم كارە پێنج جار یەك لەدوای یەك ئەنجامی بدە. بەڵام ئەم پاڵدانی سكە بۆ ژنی دووگیان یاخود بۆكەسی ورگ زل و قەڵەو دەبێ مشتە كۆڵەت لەژێر قەفەسەی سینگ دابنێ واتە بەرزتر دەستت دابنێ لەچاو كەسێكی ئاسایی.

بەڵام كە ئەو كەسەی توشبووە بێهۆش بووە دەبێ لەسرە سك پاڵی بخەیت و ئەوجار دەستەكانت بخەیتە سەر سكی وەیاخود كەلەسەر پشت پاڵی بخەیت هەر لەسەرەوە دەستت دابنێ و ئەوكارە ئەنجامبدە و كەشێك هاتەوە ناودەمی خێرا دەری بهێنە. كە ئەوكەسەی توشی خنكان بوو منداڵی ساوا بوو دەبێ بخرێتە سەر ئەژنۆكانت یان سەر ڕانت واتە سكی بخەیتە سەر شوێنێكی ڕەقی خۆت ئینجا بەدەست لەناو شانی بدەیت لەوكاتەدا دەبێ سەری شۆڕبكەیتەوە و كەمێك بۆلای زەوی. دوای چەند جارلێدانی لەناوشانی خێرا هەڵی بگێڕەوە و پەنجە بكە بەناودەمیدا و شتەكە دەربكە بەخێرای نەوەك دووبارە قوتی بداتەوە. بەڵام بۆشتی بچوك وتەنك وەك پەلكە نانی وشك و هاوشێوەی كەنەچوبێتەوە ناو بۆری هەناسەوە تەنها بەخواردنەوەی ئاو چارەسەر دەبێت.

لەئاودا نقوم بوون

نابێ وابیر بکەیتەوە هەرکەسێ لەئاودا نقوم بو ئیتر خنکاوە بەڵکو هەندێ جار کەسێك ماوەی نیو کاتژمێر لەناو ئاودا نقومبوە بەڵام هەرماوە بەتایبەت کەئاوەکە سارد بێت زیاتر لەویا دەژیەت.

فریاگوزاری و ڕێگاکانی بوژانەوەی کەسی نقوم بوو

کاتێك کەلەژێر ئاوەکەت هێنایەدەرەوە بۆ وشکانی و لەسەر سك پاڵی بخەو ڕانت بخە ژێر سنگ و سکی و چەند جار پاڵی بنێ بۆ هاتنە دەرەوەی ئاوەکە لە سکی بەڵام دەبێ کەمێك دەمی لە زەوی بەرزبکەیتەوە دوای ئەوە زۆر بەخێرای هەناسەدانی دەست کردی بۆ بکرێ، بەڵام لەکاتی هەناسەدانی دەسکرد دەبێ بیخەیتە سەر پشت، هەناسەدان و لێدانی دڵی کۆنترۆڵ بکە و هەرچەند پێویستی بەهەناسەی دەستکرد کرد و پاڵدانی دڵ و سیەکان هەبوو دەبێ بۆی ئەنجام بدرێ، جارجارەیەك سەری بەلایەکدا لاربکەوە و ناودەمی پاك بکەوە. ئەگەر کەسی توشبوو هەناسەی دەدا و لەشی سارد بوو ئەوە پێویستی بەگەرمکردنەوە هەیە، هەرچەند زووتر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە باشترە.

لەهۆش چوون (بورانەوە)

بورانەوە کاتێك ڕوودەدات کەوا خوێنی پێویست بۆ چەند چرکەیەك ناگاتە مێشك، ئەم لەهۆش چوونە بۆماوەیەکی کورتە، ئەگەر هەست بکەی بۆ خۆت وا خەریکی لەهۆش خۆت دەچیت دەبێ کە بەپێوە بیت لەوکاتە لەسەر پشت پاڵ بکەویت و قاچەکانت بەرزبکەیتەوە بۆسەر کورسی یان شتێکی وەك سەرین و شتی وا کە (٣٠ – ٥٠) سم لەئاستی دلت بەرزتر بێت، ئەگەر کەسێك لەپێش تۆ لەهۆش خۆی چوو پێویستە فریاگوزاری سەرەتای بۆبکەیت:

یەکەمجار لەسەر پشت دای بنێ و قاچەکانی بەرزبکەوە بەئەندازەی نیو مەتر لەسەر زەوی بەرزبن.

دووەم جار سەیری هەناسەی بکە بزانە شتێك نەچۆتە بۆری هەناسەیەوە و دەتوانێت بەئاسانی هەناسە بدات.

سێهەم جار کە هەناسەی نەمابوو دەبێ بوژانەوەی دڵ و هەناسەی دەستکردی بۆ بکەیت.

چوارەم جار یارمەتی بدە خوێن بۆ مێشکی بچێت ئەگەر هەناسەی دەدا قاچی بەرزبکەوە و یەخەی کراسی بکەوە باسنگی لەدەرەوە بێ، ئەگەر بۆ چەند خولەکێك هۆشی نەهاتەوە دەبێ بەزووی بگەیەنرێتە نزکترین نەخۆشخانە.

کارەبا گرتن (لێدانی کارەبا)

چوار هۆکار هەیە بۆ مەترسی لێدانی کارەبا:

١. ڤۆڵتەکەی چەندە.

٢. چۆن تەزوی کارەبا بەلەشی کەسەکە تێپەڕبوە.

٣. تەندروستی ئەوکەسە لەپێش لێدانی کارەبا چۆن بوە و چی جۆرە نەخۆشیەکی لەگەڵدا بوە.

٤. خێرای چارەسەری بۆ ئەوکەسە تاچەند فریاکەوتنی بۆ کراوە.

ئەمانە باری مەترسی دارن بۆکەسی کارەبا لێدراو

- وەستانی لێدانی دڵ.
- وەستانی هەناسە.
- نارێکی لێدانی دڵ واتە دەمێ سست لێبدا و دەمێ توند.
- سینگ ئێشە.
- گەشکە.
- سڕبوونی لەش و نەجولانی.
- لەهۆش چوون.

سەرەتا ئەمانە ئەنجامبدە بۆ فریاکەوتنی کەسی کارەبا لێدراو:

پێشەکی دەبێ سەرچاوەی کارەباکە بکوژێنرێتەوە و چونکە ئەگەر دەست لەو کەسە بدرێت پێش کوژانەوەی سەرچاوەی کارەبایەکە ئەوە تۆش دەگرێت. ئەگەر دەستت نەگەیشت بە سرکێت و قفلی کارەباکە بۆ کوژاندنەوە ئەو دەبێ بەشتێك کە کارەبا نەگەیەنێ وەك نایلۆن و پلاستیك و دار هەوڵی دوورخستنەوەی کەسەکە و خۆشت بدەی لەکارەباکە بەهۆی تەنە نەگەیەنەرەکە کە بخرێتە نێوان کەسەکە و کارەباکە. ئینجا تەماشای هەناسەدان و جوڵە و کۆکەی بکە ئەگەر ئەمانە نەبوون دەست بەجێ بوژانەوەی دڵ و هەناسەی دەستکردی بۆ بکە تا دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە وە بەهیچ جۆرێك نابێ نزیکی وایەری فۆڵتەی بەرز بکەویت ئەوەی کەپێی دەگوترێ زەخت عالی چونکە هەر بەنزیك بونەوەی خەتەری هەیە.

خنكان بەدووکەڵ و گاز

ژەهراوی بوون بە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (Co)، کە زۆر ژەهراویە کەلە ئەکسۆزی ئۆتۆمبیلەوە دەردەچێ، ئەو گازە زۆرتر لەکاتی هەڵمژینی لەگەڵ هیمۆگلۆبینی خوێن یەکدەگرێت و پێکهاتەیەکی تازە دروست دەبێ بەناوی (کاربۆکسی هیمۆگلۆبین) کەدەبێتە هۆی ئەوەی ئۆکسجین وەرگرتن لەلایەن هیمۆگلۆبینەوە سەخت تر بێت. ئەگەر ڕێژەی (٥٠٪)ی هیمۆگلۆبین ببێتە کاربۆکسی هیمۆگلۆبین لەهەر کەسێکدا ئەوا مردنی زۆر نزیکە. بۆیە گەراجە داخراوەکان مەترسیان زۆرە. هەرکەسێك توشی بورانەوە بوو بەو گازانە یان گازی سۆپای ماڵان و هتد...

پێشەکی هەناسە و دڵی کۆنترۆڵ بکرێ و بەفشار خستنە سەر سنگی و تەکاندانی و هەناسەی دەستکرد لەوانەیە ڕزگاری ببێ تا دەگەینرێتە نەخۆشخانە.

فریا گوزاری باری لەناکاو

لەزۆرێك لەبارەكانی فریاكەوتن وەك نقوم بون لەئاودا یان نۆرەی دڵی یاخود ڕوداوی هاتو چۆ و لێدانی بەسەیارە ......، لەكاتێك كەدڵی كەسێك یان هەناسەی لەكار دەكەوێ پێویستە هەوڵی ڕزگاركردنی بدەی بەبوژانەوەی دڵ و هەناسەی دەسكرد.

سەرەتا پەنجە بنێ بەسەر دەماری لای ملی لەملە قۆرتەوە بۆلای گوێ كە لێدانی دڵ ئاشكرا دەكات بزانە لێدانی دڵی وەستاوە یان نا. ئینجا سەیری هەناسەی بكە و ڕوومەتت نزیك بكەوە لە لوتی ئاخۆ هەناسەی هەیە یان نا. ئەگەر هەناسەی نەبوو هەوڵ بدە هەناسەی بكەیتەوە بە لەسەر پشت پاڵ خستنی و دەست لەسەر ناوچەوانی دابنێ و بەرەو دواوە ناوچەوانی بەرز بكەوە بە دەستەكەی ترت چەناگەی بەرزبكەوە و ئینجا دەمی بكەوە و بەپەنجەت ناودەمی پاك بكەوە، ئەگەر گیرا بوو بەخوێن یان خۆراك یان هەرتەنێكی تر لەسەر زمانی هەبوو تاكو قورگ لای ببەو دەری بێنەو زمانی ڕێك بكەوە، ئەگەر هەناسەی هەر نەبوو دەبێ هەناسە دانی دەستكردی بۆ بكرێ ئەویش دەبێ خێرا هەناسە هەڵمژی و بەدەمت بیخەیە ناودەمی، ئەم كردارە خێرا خێرا ئەنجام بدە بۆئەوەی لەهەوای دەمتدا ئۆكسجین بمێنێ كە دەیكەیتە ناو دەمی كەسی توشبوو.

ئیتر دەتوانی پاڵدانی سنگی بۆ بكەیت بەو جۆرە كە دەستەكانت لەسەر یەك دابنێ لەسەر ڕاستی سیەكان و لەناكاو پاڵی بنێ تا سێ جار، لەچركەیەكدا دووجار پاڵی بنێ، یاخود بەردەوام دەبی تاكو دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە، ئەم پاڵدانی دڵ و سیەكان نابێ لەیەك چركە زیاتر بخایەنێ بۆ هەر جارێك.

مەنگۆلی

(سندرم داون)، بەربلاوترین جۆری ناتەواوی كرۆمۆسۆمەكانە، لەهەر (٨٠٠) منداڵ یەكێكیان توش دەبێ لەتازە لەدایك بواندا، ئەم نەخۆشیە لەمنداڵ زۆرتر پەیوەندی بەساڵاچونی دایكەوە هەیە، هەربۆیە وا بەباش دەزانرێ كە ژنانی بەتەمەن منداڵیان نەبێ، هۆكاری توشبوون بەم نەخۆشیە بەشێوەی سروشتیە و بوونی یەك

کرۆمۆسۆمی زیادە کە پێی دەگوترێ کرۆمۆسۆمی ژمارە (٢١) و لەبەر ئەوەشە بەو نەخۆشیە دەڵێن (تیرزۆمی ٢١)، ئەم نەخۆشانە لە بری ئەوەی (٤٦) کرۆمۆسۆمیان هەبێ، (٤٧) کرۆمۆسۆمیان هەیە. ئەم نەخۆشانە شێوەیەکی تایبەتیان هەیە و لەنەتەوەی چینیەکان و مەنگۆلیەکان دەچن لەبەرئەوە پێیان دەوترێ (مەغۆل) چەناگەیان بچوك و زمانیان گەورەیە، وە ژیریان دوادەکەوێ بەهۆی بچوکی مێشك، ئەو مندالانەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبن درەنگتر فێری دانیشتن و هەستان و ڕۆیشتن و قسەکردن دەبن، بەگشتی ڕێژەی زیرەکیان (٪٦٠) کەمترە لەمندالانی تر، هەندێ کیان پەنجەی زیادەیان لەدەست دەبێت، وە (٪٥٠) ئەم نەخۆشانە توشی ناتەواوی دڵ بونەتەوە و بەشێوەی زگماکی ناتەواوی لە دیواری دڵیان هەیە.
ئەم نەخۆشیە دەرمانی نیە تەنها دەبێ ڕاهێنان و بەرنامەی ژیانیان بۆ ڕێك بخرێ.

نینۆکەکان

نینۆکەکان لەماددەیەکی کرکراگەی تەنك دروست بوون وەتوند بەپێستەوە نوساون، نینۆکی تەندروست شەفاف و بێ ڕەنگن و پێستی ژێرەوەیان دیارە، هاتنەوەی نینۆکی دەست خێراترە لە نینۆکی پێ، نینۆك لەمانگێکدا سێ ملی مەتر درێژدەبن، ئەگەر نینۆك هەڵبکەنرێ بەهەر هۆیەك شەش مانگی پێویستە تا تەواو دەبێتەوە. نینۆك توشی نەخۆشی جۆراو جۆر دەبێت و ناشیرینی دەکات، توشبوون بەکەم خوێنی نینۆکەکان وەك کەوچکیان لێدێت، لەنەخۆشی دڵ و سیەکان و جگەر نینۆکەکان بەرزدەبنەوە، کاتێك توشی خەت خەت بوون هات نیشانەی نەخۆشی جگەرە، هەبونی خەتی سپی بەبێ چاڵ بوونی شوێنی هێڵەکە نیشانەی نەخۆشیەکی قورس یان ژەهراوی بوون دەگەیەنێ.
زۆر جار ژەهراوی بوون بە (ئەرسنیك) ئەو جۆرە هێڵەی تێدا دروست دەکات کەبەهێڵی (مێسی) ناسراوە، هەندێ جار نوکتەی سپی لەسەر نینۆك دروست دەبێ کە زۆرکەس وادەزانێ نیشانەی نەخۆشیە بەلام هیچ نیشانەیەك نیە بۆ نەخۆشیەکی ترسناك و سووك. پاك ڕاگرتن و زوو زوو قرتاندنی نینۆك دەمان پارێزێ لەزۆر نەخۆشی.

غودەی سادە

غودە هەڵئاوساوێکی گەورەیە لەبەشی پێشەوەی ملدا کەلە گەورەبونی ناسروشتی ڕژێنی تایرۆییدەوە دروست دەبێ، لەشی مرۆڤ ساڵانە پێویستی بە (٥٠) میلی گرام یۆد هەیە بۆ ڕێژەیەکی باش و سروشتی لەهۆڕمۆنی تایرۆیید، لەو شوێنانەی کە ناوچەیەکی شاخاوی و دورن لە دەریاوە ڕێژەیەکی کەم یۆد هەیە، لەبەر ئەوە کە خەڵکی دانیشتوانی ئەو شوێنانە زۆرتر توشی غودە دەبن، بۆ پێشگیری لەو نەخۆشیە پێویستە خوێی یۆددار بەکاربێ.

غودەی سامی

لەکاتی زۆر کارکردنی هۆڕمۆنی تایرۆید یاخود زۆر ڕژاندنی تایرۆیدا، غودەی سامی دروست دەبێ کەئەم نیشانانەی بەدواوەیە: لەرزینی دەست و لێدانی توندی دڵ و ئارەقە کردنی زۆر و تورەی و زۆربونی ئارەزوی خواردن بەڵام جەستە هەر لاوازە و بێ خەوی و دەرپەڕینی چاوەکان.

ئەمینۆ ئەسیدەکان، هەرکام لە شوێنەکانی لەش یەك گروپی تایبەت لەئەسیدەکانی تێدایە کەپێیان دەگوترێ ئەمینۆ ئەسیدەکان، زۆرێك لەو ئەسیدانە بۆ ژیان پێویستە، ئەسیدەکان و ئەمینۆ ئەسیدەکان لەڕێگەی پرۆتینی خۆراکیەوە دەچنە ناو لەش، پرۆتینەکان لەگەدە و ڕیخۆڵەدا هەزم دەکرێن و دەشکێن و ماددەی ئەمینۆ ئەسیدیان لێ پێك دێت. کە ئەم ئەمینۆ ئەسیدانە بۆ دروستبوونی جۆرەها پرۆتین بەکاردێت زیاتر لە (٢٠) ئەمینۆ ئەسید لەهەموو جۆرێك لە پرۆتینەکاندا دەبینرێت، وە هەندێکیشیان لەش خۆی دروستیان دەکات هەروەها (١٠) جۆر ئەمینۆ ئەسید هەیە کەلەش ناتوانێ دروستی بکات، وەدەبێت لەڕێگەی خۆراکەوە بخورێ.

پرۆتینەکان

پرۆتینەکان هۆکارێکی گرنگی ژیانن، پرۆتینەکان گروپێکن لە تێکەڵی کیمیایی وەك ئەمینی ئەسیدەکان، کە ئەمینۆ ئەسیدەکانیش لە ئۆکسجین و هایدرۆجین و کاربۆن

و نـــایترۆجین و هەنـــدێ جـــار لـــەماددەی تـــری وەك گـــۆگرد دروســـت بـــوون، ئـــەم سەرچـاوانەش بـۆ دەمارەکـان بەتایبـەت دەمارەکـانی دڵ و گورچـیلە و ماسـولکە بـۆ دروستبوون و جوڵەیان زۆر پێویستە لەبەرئەوە کە پرۆتین بۆ گەشە سـودێکی زۆری هەیە بونی بە ڕێژەیەکی زۆر لەخۆراکی ڕۆژانەماندا سودێکی زۆری هەیـە بەتایبـەت لەمنداڵدا هەروەها بۆ ژنی دووگیان زۆر پێویستە.

سەرچاوەکانی پرۆتین زیاتر لە سەرچاوە ئاژەڵیەکانـە وەك گۆشـت و هێلکـە و شـیر و ماسی، جگەری ئاژەڵان و هێلکـە و شـیر بڕێکـی زۆر لـە ترشـە ئەمینیـەکانیان تێدایـە بۆیە گرنگی خۆراکیان زیاترە، دەنکی بـادام و پەتاتـە لەپلـەی دووەمـی ئـەم گرنگیـە دان ڕێژەی پێویستی پرۆتین بۆ لەش یەك گرام بۆیەك کیلۆی کێشی لەش بۆنموکە ئەگەر کێشی کەسێك (٦٠) کیلۆبێ ڕۆژانە (٦٠) گرام پرۆتینی پێویستە.

ئەو خواردنانەی کە پرتینیان زۆرە:

١. پرۆتینەکانی کە لەسەرچاوەی ئاژەڵین وەك (گۆشت، هێلکە، ماسی، شیر).

٢. ئـەو پرۆتینانـەی کـەخاوەنی ئـەمینۆ ئەسـیی تـەواو نـین بـریتین لـە پرۆتینـە گیایەکان.

بەشی سێهەم

ڕووەك و خۆراكی ڕۆژانە

ئەم بەشە پێك هاتووە لە:-

١- ناوی ڕووەك یان میوە بە چوار زمان.

٢- بەرواری چنینەوەو کاتی باش بۆ ئەو ڕووەکە کە بۆ دەرمان دەشێت.

٣- مەزاجی ڕووەك یان خواردنەکە.

٤- تیرەو ڕەگەزی وە هەروەها مێژووی دوزینەوەی ڕووەکەکە.

٥- پێناسەو ناساندنی شیوەی ڕووەکەکە.

٦- ئەو مادانەی کە لەناویدا هەیە.

٧- سوود و زیانەکانی.

٨- ڕێژە و چۆنیەتی بەکارهێنان.

٩- بۆ چەند نەخۆشی دەبێت.

١٠- ئەم ڕووەکانەی کە ژەهراوین بەڵام بۆ دەرمان بەکاردەهێنرێت.

١١- ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە بۆ ئافرەتی دووگیان زیان بەخشە.

١٢- ڕێژەی کانزاکان و ووزە لە خواردن و خواردنەوەکاندا.

چۆنیەتی چنینەوە و وشك كردنی ئەو گیایەی بۆ دەرمان دەبێ

پێشەكی دەبێ دڵنیا بیت لە ناسین و جۆری گیاكە پاشان نابێ بەدەست ئەو گوڵ و سەرچڵ و گەڵا و شاخە و لقانە بشكێنی بەڵكو دەبێ بە چەقۆ و مەقەس ئەو كارە بكەیت ئەگەر ویستت گوڵێك یان گیایەك بێنی دەبێ ئەوە بزانی دوای چنینەوە و وەرگرتنی بە زوویی بیشۆیتەوە بەڵام نابێ لەناو ئاودا بمێنێ بەس لەبەر تۆز و خۆڵ و لەبەر ئەوەی مێش نیشتووە لە سەری جوان لە ئاوێكی پاكدا دەیشۆیتەوە خێرا لەسەر سەبەتەیەك دای بنێ بۆ ئەوەی ئاوەكەی وشك ببێتەوە ئەگەر فەصڵی بەهار یان پاییز بوو دەتوانی بۆ (٢٠) خولەك لەبەر هەتاوی دابنێی ئەو جار دەبێ لە سێبەر وشكی بكەی تا دڵنیا دەبیت كەوا بەتەواوەتی ووشك بۆتەوە، وە دەبێ لە جێگای وابێت كە هەوای ئازاد بێت نەك لە ژوری داخراو وە كاتێك بە تەواوی وشك بوو باشترین شت شوشەیە بۆ تێدا هەڵگرتن بەتایبەتی گیا بۆندارەكان وە هەندێك گوڵ و گیا هەیە كەدەبێ لە شوێنی تاریك دابنرێن ئەگەر نا كاریگەریان كەم دەبێتەوە وە نابێ لە شوێنی شێدار و لەناو نایلۆن دابنرێن كاغەز و كارتۆن و هاوشێوەیان باشە. وە بۆ كاتی ئامادەكردن نابێ لەناو مس و ئاسن و هاوشێوەیاندا بكوڵێنرێ باشترین شت شووشە و چینكۆیە بۆ ئەو كارە. ئەگەر ڕەگی ژێر گڵ بوو بۆ نمونە ڕەگی هێرۆ یان ڕەگی مێكوك دەبێ ڕەگی یەك ساڵە تا سێ ساڵە بێ وە دەبێ زۆر بەخێرایی بشۆرێتەوە نابێ لەناو ئاودا بمێنێتەوە وە نابێ سپی بكرێت تا كاتی بەكارهێنان وە دەبێ زوو وشك بكرێت و كە هەتاو بەتین بوو دەبێ لە سێبەر و لەسەر سەبەت و تۆڕ وشك بكرێت. تۆێكڵە كانیش هەر بەوجۆرە، وە نابێت چەند گیایەك تێكەڵ بكرێن بەڵكو دەبێ یەك بە یەك هەڵبگیرێن تا كاتی بەكار هێنان

تێبینی: هەر كات ویستت گوڵ و گیایەك بەكار بێنیت دەبێ تام و بۆن و ڕەنگی نەگۆڕابێت وە تا شتی تازەتر بێت باشترە. چەند شتێكی كەم نەبێ وەك گەڵای سەنامەكی و هەرزن كە بۆ ماوەی (٧) ساڵ بەسەر ناچێ یاخود هەنگوین كە بە هەزاران ساڵ خۆی ڕادەگرێت و تێك ناچێت.

ڕونکردنەوەی هەندێك دەستەواژە

دەمکردن:

بەوە دەگوترێت دەمکردن کەوا ڕێژەیەکی دیاری کراوە لەو گیایەی مەبەستە دەیخەیتە ناو پەرداخێك و ئاوی لەکوڵی تێ دەکەیت تا پڕ دەبێ و خێرا ژێر پیاڵەیەکی لەسەر دادەنێیت تا زوو هەڵمەکەی دەرنەچێت و دەم بکێشێ. (٥) خولەك تا (٣٠) خولەك بەم شێوەیە لێی دەگەڕێین ئەوەش بە پێی جۆری گیا و شتەکە دەگۆڕێت چەندی ناسك تر بێت کاتی کەمتری پێویستە، پاشان کە سارد بۆوە دەیپاڵێویت و دەیخۆیتەوە و وا باشە هەموو ژەمێك هی تازە دروست بکرێت تەنها هەندێکیان نەبێت کە لە کاتی خۆی باس دەکرێت. ئەوەی نوسراوە کەوچکێ یان ئەوەندە گرامە بۆ پەرداخە ئاوێك ئەوە بۆ یەك ژەمە وە کەوچك مەبەستمان لەو کەوچکەیە کە شلەی پێ دەخورێت، وە ئەگەر کەوچکی شلە خواردن نەبوو ئەوا ئاماژە بە جۆری کەوچکەکە کراوە. وە پێویستە بزانی باشترین ڕێگای ئامادە کردنی دەرمان دەم کردنە چونکە هیچ ماددەیەك لەدەست نادات .

کولاندن

دوو جۆرە:- ١- کولاندنی نەرم یان هێواش مانای ئەوەیە ڕێژەی پێویست لە گیاکە یان تۆوەکە یان ڕەگ یان توێکڵ هەرچی هەبێ ئەیخەیتە ناو پەرداخێك و ئاوی ساردی پێ دادەکەیت واتە تێی وەردەکەی بەخێرای بۆ پاکی و دڵنیابوون پاشان دەیکەیتە ناو قۆری شوشە یان چینی ئاوی گەرم چەندی پێویست بێت تێی دەکەیت بەلام ئاگری ژێری دەبێ کزبێت واتە لەسەر ئاگری بەهێز نەبێت ماوەی کولاندن بەپێ ی شتەکە دەگۆڕێ لە (٤) خولەك تا (٣٠) خولەك. دوای ئەوە سەری لەسەر لانەبەیت تا خۆی سارد دەبێتەوە کە ئەویش نزیکەی (٢٠) خولەکی دەوێ دوای ئەوە دەیپاڵێوی ئەگەر بەشی یەکجار بوو دەیخۆیتەوە کە زیاتر بوو زیادەکە لەناو شوشەیەکی بەسەردا دەخەینە ناو سەلاجە بۆ کاتی خۆی بەلام کەم شت هەیە لەیەك ڕۆژ زیاتر بەکاربێت ئەوەی هەبوو لەباسی خۆی دەینوسین.

٢- كولأنـدنی بـەهێز: بۆشـتە ڕەقـەكان و توێكڵە ئەسـتورەكانە ئـەم دەسـتەواژە واتـە ڕێژەی دیاری كراو دەخەینە سەر ئاگری بەهێز تا كاتی دیاری كـراو ئـەویش لـە (١٠) خولەك تا (٣٠)خولەك. جگە لە هەندێ شت كە لەكاتی خۆێدا دەینوسین نمونە وەك توێكڵی دارچین كە دەبێ بـۆ (٢) كاتـژمێر لەسـەر ئـاگری زۆر كـز زۆر نـەرم بكوڵێـت پاشان لەماوەی هەشت كاتژمێردا بخورێیەوە دوای ئەوە بەكار نایەت.

خوساندن و تۆز و بخور

دەستەواژەی خوساندن بریتییـە لـەوەی كـەوا ئـەو گیایـەی یـان تـۆو یـان میـوەی كـە دەتەوێ بیخوسێنی لەناو ئاوی سارد یان ئاوی شلەتێن دادەنرێت و سەری دادەپۆشی بۆ كاتێكی دیاری كراو، پاشان دەگوشرێت و بە فشاری دەستی خـۆت یـان دەزگایـەكی گوشـین تلّپەكـە فـڕێ دەدەی و ئـەو ئـاوەی لێـی دێـت بـەكاری دێنـی كـە بـەو ئـاوە دەگوترێ شیرە.

تۆز و پۆدر

مانای وایە ئەو گیایەی یان ئـەو ڕەگـە هەرچی هەیـە بـە مەكینـەی هـاڕین یـان بـە دەسك و هاوەن دەیكوتین تا دەبێتە تۆز پاشان لـە هێڵـەكی زۆر ورد دەدرێـت یـان بـە پـەڕۆی شـاش، ئـەوەی دەچـێتە خـوارەوە دەبێتـە تـۆز و دەتـوانین بیكەینـە نـاو كەبسولەوە كە زۆر جار لە باسی دەرمانەكان دەڵێ بە كتیرە بخورێ باشە دەستەواژەی كەتیرە لێرەدا دوو مەبەستی هەیە

١- كەبسول: واتە بیكە ناو كەبسولەوە پاشان بیخۆ.

٢- دووەم مەبەست صمغ عربی و كوندر و كەتیرەیە.

بخور

واتا ئەو شتەی كە مەبەستتە یا پشكۆی ئاگر لەسەر شتێك دادەنێی و ئەو تـۆزە گیـا وشكە بەسەر پشكۆ ئاگرەكاندا دەڕێژی بۆ ماوەیەك دەسوتێت و دوكەڵ دەكـات ئەمـە شێوەیەكە. شێوەیەكی تـری ئەوەیـە ئـەو دەرمانـە كـە مەبەسـتتە لـە نزیـك گـەرمای

ئاگر دای دەنێی بە هۆی گەرمیەکەوە هەڵمی لێ هەڵدەستێ بەو هەڵمە دەڵێن بخور. جورێکی تر ئەوەیە کەوا لەناو ئاوی لەکوڵدا بکوڵێت و تۆش هەڵمەکەی هەڵمژی نمونە وەك بۆ هەلامەت و سەرمابون چوار پەلکی گەلای ئۆکالیبتۆس لەناو لیترێك ئاودا لەسەر ئاگر بکوڵی و تۆش سەری بەسەردا بگریت و چاوت ببەستی و بە پەڕۆیەکی گەورە سەرت داپۆشی ئەوەش پێی دەگوترێ بخور. چەند جۆری تر هەیە بەلام تەنها بۆ دەرمان سازان پێوستە چونکە ئەوانە هەموو کەس ناتوانێ لە ماڵی خۆی بیکات.

هەندێ بەراورد بۆ کێشان و پێوانە

ڕەنگە هەموو کەس نەتوانێ تەرازوی گرام خوینەرەوە بەکاربێنی، زۆر شت کە بەگرام دەنوسرێ دەتوانی بەو بەراوردەی خوارەوە بیکەیتە پێوانە:

- (٠,٢٥ گرام) = کەوچکی چایی کەوا پڕ بکرێت تا نزیکی لێوانی کە بە شێوە ئاخاوتنی هەندێ شوێن پێی دەڵێن دارماڵ یاخود دەکاتە ١\٤ ی کەوچکی زەلاتە.
- (٠,٥ گرام) = واتە پڕی کەوچکی چای یاخود نیو کەوچکی زەلاتە.
- (١ گرام) = دوو کەوچکی چایی یان کەوچکێکی زەلاتەی دارماڵ.
- (٢ گرام) = یەك کەوچکی زەلاتەی پڕ چەندی لەسەری ڕابوەستێ.
- (٣ گرام) = یەك کەوچکی چێشت خواردن تا لێوانی واتە دارماڵ.
- (٤ گرام) = یەك کەوچکی چێشت چەندی لەسەری ڕابوەستێ.
- (٥ گرام) = یەك مثقال.
- (١) فنجان یان کوپ = نزیکەی چارەگە لیترێکە وە یان نزیکەی (٢٠٠) میلیلیتر یان سی سی. وە ئەوەی لە چارەگە گرام کەمتر بێت ئێمە ناینوسین چونکە ئەوە کاری دەرمان سازانە.

چەند ڕون کردنەوەیەك

١- لە زۆربەی باسی ڕوەکەکان بەروارێك نوسراوە ئەوە دەست نیشانی کاتی گونجاو و بەسودی چنینەوەی یان کۆکردنەوەی ئەو ڕوەکەیە.

٢- دەبینی هەموو بەروارەکان بە (٢١) ی مانگ دەست پێدەکات چونکە سەرچاوە کانی ئەم نوسینەی ئێمە کتێبە فارسیەکانن وە سەرەتای مانگی فارسی بەرانبەری (٢١) زاینیە.

٣- ئەوەیشی کە بە ئینگلیزی نوسراوە ناوی زانستی ئەو ڕوەکەیە.

٤- هەندێك گوڵ وگیا وە یان دەرمان یاخود ناوی نەخۆشی کە بە کوردی دەستم نەکەوتوە یاخود لەناو خەڵکا بە کوردیەکە ناناسرێ منیش هەر بە عەرەبی یان بە فارسیەکە نوسیومەتەوە. لەگەڵ داوای لێبوردن لە خوێنەری بەڕێز.

٥- بۆ هەندێك گوڵ و گیاو خواردەمەنی چەندایەتی و چۆنایەتی نەنوسراوە چونکە یان ئەو شتە خواردنێکی ڕۆژانە و ناسراوە یاخود کە نوسرا دەم دەگرێ یاخۆ دەکولێنرێ واتە وەکو ئەوەی پێش خۆی بەکاردێت .

٦- کەدەبینی لە هەندێ شوێن نوسراوە تۆز مەبەست پۆدرە واتە هاڕدراو یان بۆ هەندێك دەرمان دیاری نەکراوە چەند جار یان تاکەی بەکاردێ ئەوەش هۆی ئەوەیە کە ئەو شتە ئەوەندە ناسراوە و هەموو کەس بەکاری دێنێت یاخود هاوشێوەی هی پێش خۆیەتی وە یان لەسەرچاوەکاندا نە نوسراوە وە منیش ناتوانم دیاری بکەم بۆیە کە شتێکی لەو شێوە بوو وە ویستت بەکاری بێنیت کە لە کارگە دروست کرابێ کەتەلۆکی چۆنیەتی بەکارهێنانی خۆی لەگەڵدایە وەکە بتەوێ خۆت دروستی بکەیت دەبێ لە کەسی شارەزای ئەو بوارە چەندایەتی و چۆنایەتی وەربگریت نابێ بەبێ زانیاری ئەو شتانە بەکاربێت.

٧- بە ڕیزبەندی ئەلف بای فارسی ناوی ڕوەك و دەرمانەکە نوسراوە چونکە سەرچاوەکە فارسیە و وەك وتمان زۆر ناو بە کوردی نیە یان نەناسراوە دیسان ئەگەر ناوەکە زانستی بێت هەر ناکرێت بە زمانێکی تر بنوسرێت چونکە ناو ناگۆڕێت.

٨- لە زۆربەی باسی ڕوەك و خواردنەكان مەزاج نوسراوە واتە سروشتی ئەو شتە كە ئەوەیان زۆر گرنگە بزانرێت وەك لە باسی مەزاج بە ووردی نوسیمان لەسەر مرۆڤ و خواردنەكان لێرە پێویستە بگەڕێیتەوە سەر خوێندنەوەی ئەو باسەو جوان تێی بگەیت.

٨- بۆ ناسین و زانیاری كورتە پێناسەیەك و شوێن و مێژوی زۆر ڕوەك بە كورتی نوسراوە لەگەڵ هەندێك لە ماددە و ڤیتامین كە تێیدایە دیسانەوە دەبێ بڵێم كە ناوی ئەو ماددانە زانستیەو لە ڕێنوسی فارسی وەرگیراوە دیارە كە لەگەڵ ئەو ڕێنوسەی لێرە دەخوێنرێت لە هەندێكیان جیاوازی دەبێ بۆیە پێویستە خوێنەری بەڕێز ڕەچاوی ئەو خاڵە بكات و لێم ببورێت كە ناتوانم لەسەرچاوەكە لابدەم.

بەهیوای تەندروستیەكی باش بۆخوێنەری ئازیز.

ناوی فارسی: آویشن، ازربه
ناوی کوردی: جاترە، هزبێ
ناوی عربی: الصعتر، زعتر
ناوی زانستی: *Thymus vulgaris*

کاتی چنینەوەی: لە ٥\٣١ تا ٧\٣١

مەزاج گەرم.

لە رەگەزی نەعنایە: ئەو گیایە لە کویستانە شاخاویە بەرزەکان دەروێت لە وەرزی بەهاردا ئەم گیایە لە سێبەر وشك دەکرێت کە تەواو وشك بوو لەناو شوشەدا هەڵی بگریت. بۆنی زۆر خۆشە بۆ ناو چێشت بەکاری دەهێنن گەڵای سەوز و وردە و پەلکی بەرامبەر یەك دەردەکات لە نزیك پەلکی گوڵ دەردەکات کە ڕەنگی گوڵەکە روون و بنەوشی و پەمەییە بە پێی خاکەکە ڕەنگی گوڵەکە دەگۆڕێ وە هەنگ زۆر حەزی لێیە و سودی لێدەبینێ. (ماددەی اسانس ڕۆنی تیمول و کارواکرول. تانن . ساپونین و تاڵ دژە میکرۆب)ی تێدایە. ئێستا جاترە ماڵی کراوە لە کێڵگەدا دەچێنرێ و لە ماڵانیشدا ئەوەی بەکاردێت گەڵاو گوڵەکەیەتی لەگەڵ لاسکە وردەکانی خاوەنی ڤیتامین (A, B, E) یە.

سوودەکانی جاترە:

(٢٠ – ٣٠) گرام جاترەی وشك کراوە لەناو یەك لیتر ئاوی لەکوڵ دەم بکەیت دوای نیو کاتژمێر بیپاڵێویت و بە هەنگوین شیرینی بکەیت لەناو شوشەدا بیخە ناو سەلاجە لە ڕۆژێکدا (٤ – ٥) فنجانی لێ دەخورێتەوە، وە دەبێت لە ماوەی (٢٤) کاتژمێر ئەو لیترە بخورێتەوە و نابێت هەڵبگیرێتەوە بۆ رۆژی دواتر.

١. بۆ نەخۆشی سەرما بوون و هەلامەت و کۆکە ڕەشە و تا و هەناسە سواری و ماندویەتی و هیلاکی و بێتاقەتی دەرەوێنێتەوە.

٢. شیری دایك زیاد دەكات و نارەحەتی سووری مانگانەی ژنان و شێداری ژنانە ناهێڵێت.
٣. بۆ ئازارەكانی گەدە و گرفتەكانی گورچیلە و میز گیران باشە.
٤. بێ ئیشتهای خواردن و دەركردنی با لە ریخۆڵەكان و گەدە و بۆ رشانەوە و بۆ كوشتنی بەكتریا و هەوكردن باشە و كرم كوژە.
٥. بۆ ئەعصاب توندی و بۆ نەخۆشی شەكرە و بۆ توانای بینین و بیستن باشە.
٦. بۆ ئازاری قورگ و ناو دەم سەرەرای خواردنەوەی غرغرەی پێدەكرێ.
٧. بۆ رژیم كردن (لاواز بوون) و بۆ ئەوانەی سستی كاری جنسیان هەیە باشە.
٨. بۆ نەخۆشی دەروونی (هستریا)و بۆ سووری خوێن و شلكردنەوەی بەسودە.
٩. بۆ پێچ خواردنی ماسولكە كە پێی دەڵێن وەرگەران بەسوودە.

(٥٠) گرام جاترە لە لیترێك ئاودا دوازدە خولەك بكوڵێت پاشان بەو ئاوە پارچە خامێك تەردەكەیت و كەمێك بە گەرمی لە شوێنك ببەسترێت كە ئازاری هەیە و هەر شەش كاتژمێر جارێك دوبارەی بكەیتەوە بە زوی چاك دەبێت و ئازاری نامێنێ كە بەم شێوەیە دەڵێن كۆمپرێس.

بۆ شوشتنی برین بەو ئاوەی جاترەی تێدا كولاوە رۆژی چەند جار برینی پی بشۆ.
بۆ پێشگیری لە هەڵوەرینی مو (٢٠) گرام جاترە لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێت بۆ ماوەی (١٠) خولەك بەو ئاوە هەر رۆژێك نا رۆژێك واتە هەفتەی ٣ جار سەری پێ بشۆ.
بۆ نەخۆشی رۆماتیزم و فەقەرات و ئینزیلاق و عرق نساء (٢٠) گرام ئەسانسی جاترە و (٤٠) گرام كاربونات دوسود (٣٥٠) گرام سۆدە ئەوانە هەموو لەناو الكُل دا بتوێنەرەوە و لە وانی حەمامی بكە و ئاوی گەرمی تێبكە تا دەتوانی تێیدا دابنیشە لە نیو كات ژمێر كەمتر نەبێت هەفتەی دوو سێ جار دووبارەی بكەوە زۆر بەسودە و چارەسەرە كە خوا حەز بكات.
بۆ ئارامی دڵ و مێشك وە بۆ دڵ خۆشی و خەندە یەك گرام جاترە و یەك گرام گوڵی زمانەگا و یەك گرام گوڵی باغ واتە گوڵی گولاو و نیو گرام زەعفەران هەمویان

لە یەك پەرداخ ئاوی لەکوڵدا دەم بکە تا (٢٠) خولەك ڕۆژی جارێك تا دوو جار یەك فنجانی لێ بخۆرەوە.

زیانی جاترە:

نابێ بە زۆری بەکاربێت واتە ڕێژەکەی لەوەی نوسراوە با زیاتر نەبێ، وە کە (٣) هەفتە بەکارت هینا ڕۆژی (٣) جار دوا ئەوە وازی لێبێنە تا دوای یەك مانگ ئەو کات (٣) هەفتەی تر بەکاری بێنە بەڵام ئەگەر ڕۆژی یەك جار بەکاری بێنی بۆ ماوەی سێ مانگ دەتوانی دەوام بکەی لە سەری. ئەگەر بە درێژای ساڵ بەکاری بێنی زیان بە جەرگ دەگەیەنی و توشی هەوکردنی دەکات.

ناوی فارسی: اوسطوخودوس، لاوند، شاه اسپرم رومی، خرم

ناوی کوردی: شا ڕیحانە ڕۆمی، پنگە ڕیحانە، شا پنگ، غەزێمە کێویلە، گیا ژانوبا

ناوی عربی: الخزامی، هنان

ناوی زانستی: *Lavandula officinalis*

کاتی چنینەوەی لە ٢١\٤ تا ٢١\٧

مەزاجی وشك و گەرمە.

لە تیرەی نعناعە: شا ڕیحانە بەشێوەی خۆرسك دەڕوێت بەتایبەت لە خواروی فەرەنسا تا دەوری دەریای ناوەڕاست لە مدیترانە و تورینتو زۆرە. شێوەکەی بە پێی خاك و ئاو و هەوا دەگۆڕێت. گیایەکی چەند ساڵەیە واتە هەموو ساڵ نافەوتێ، نزیکەی نیو مەتر بەرز دەبێتەوە گەڵای باریك و بەرامبەر یەکە و کەمێك درێژە و گەڵای کوڵکی وردی سپی پێوەیە و لێوی گەڵاکە کەمێك هەلدەگەڕێتەوە لە کەنار گەڵاکەی لاخی کورت دیتە دەرێ کە بە گەڵای جوان کاری دەناسرێ گوڵەکانی بەشێوەی خونچەیەو بەڕەنگی ڕوون و پەمەیی و بنەوشەی دێنەدەر لە مانگی (٣) دا لە شوێنە گەرمەکان گوڵ دەکان وە لە شوێنە ساردەکان مانگی (٤ و ٥) بە زۆری لەسەر تەپۆلکە و شوێنی ڕەقان دەبێت بەڵام لە بەرزای زیاتر لە (١٠٠٠) مەتر ناڕوێت واتە زۆر کوێستانی نیە بەرو میوەی فندەقەییە لە شێوەی دەنکە فاسۆلیا دایە گوڵەکانی کە بە خۆیەوە وشك بۆوە دەبێت بۆ دەرمان لەگەڵ گەڵاو سەرچڵەکانی گوڵدار هەموی باشە.

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

تامی تاڵە و بۆنی خۆشە بە هەنگوین شیرین دەکرێت بە شێوەی دەم کردن لە گەڵا و گوڵی ورد کراوی وشکی (٥ – ١٠) گرام بۆ لیترێك ئاوی لەکوڵ بۆ ماوەی (١٠)

خولەك دەم دەكرێ ڕۆژی (٣ – ٤) فنجانی لێ دەخورێتەوە، وە دەبێت (٥) خولەك بە هێواشی بكوڵێت. بە شێوەی كۆمپرێسی (٣٠) گرام بۆ لیترێك ئاو (١٠) خولەك دەم دەكرێت و پەڕۆی خامی تازە بەو ئاوە تەڕ دەكرێ بۆ شوێنی ئازار لێی دەبەستی.
بەشێوەی ئەسانس و ڕۆن لە دوكانی گیا دەرمانیەكان دەست دەكەوێ یەك دڵۆپ لەو ڕۆنەی شا ڕیحانە لەگەڵ كەوچكە چایەك لە زەیتی زەیتون لێكبدە و پێی چەور بكە و ماساژی بدە و كومپرێسی پێ بكە.
هەروەها ڕۆنەكەی یەك دڵۆپە لەسەر كڵۆ شەكرێك دانێ و بیمژە یان یەك دڵۆپە لەگەڵ یەك كەوچكی چا هەنگوین لە نیو پەرداخ ئاو بكە و بیخۆرەوە.

سوودەكانی:

١. لە عەتر سازیدا بەكاردێت بەتایبەت لە ئوستڕالیا و لەندەن و فەرەنسا كە پێی دەڵێن عەتری لاواند كەزۆر بەناوبانگە بەناوبانگە.
٢. چەند دڵۆپ ڕۆنی لە ئاوی حەمام بكەیت و لەناویدا پاڵ كەوی زۆر ئارام بەخشە و ماندویەتی و ئازاری لەش دەشكێنی.
٣. دژی تەشەنوجە و بەهێزكەرە بۆ گەدە و كرمی گەدەو ڕیخۆڵە دەكوژێ.
٤. میز هێنەرە و تا دادەبەزێنێ و بۆ توانای هەمو لاشە بەسودە.
٥. سەفرا بەرە و جەرگ چالاك دەكات و پاكی دەكاتەوە و چارەی هەلأمەت دەكات.
٦. بۆ نەخۆشی سنگ و كۆكە زۆر بەسودە و بۆ چارەی نەخۆشی میزەڕۆ بەسودە.
٧. نەرم كەرەوەی ڕیخۆڵەیە و پاشەڕۆ فڕێدان یاریدەدەرە.
٨. بۆ ئەوانەی شتیان لە بیر دەچیتەوە بەهێزكەری بیرە و هۆشە.
٩. بۆ لابردنی غەم و مەراق و دڵ تەنگی بەسودە.
١٠. بۆ دەست و پێ شلی و بێ توانای وەك دەڵێن خەواڵوی دەست و پێ.
١١. بۆ پێشگیری لە ئاو هینانی لاشە و بۆ زەردویی و بۆ سەرگێژی و ڕشانەوە و ژانە سەرو شەقیقە و بۆ زەعیفی ئەعصاب و دڵە كوتێ و بۆ هەناسە سواری.
١٢. بۆ شێداریی دامێنی ژنانە بەسودە و دەزگای هەرس چالاك دەكات.
١٣. بۆ لوت گیران و ئازاری گەرو لەوزەتێن بۆ قوڵنج و بۆ شۆرینی برین بەكاردێ.

١٤. بۆ ئارامی نەخۆش زۆرەکە بەبۆنی شا ڕیحانە بڕشێنە مێشك و دەرون ئارام دەکات و یارمەتی خەوی دەدات.

١٥. دڵ و سپڵ و گورچیلە و جەرگ بەهێز دەکات..... هەتا ئێرە هەموی دەتوانی بەدەم کردن بەکاری بێنی ڕۆژی سێ فنجان تا چوار بە پێی تەمەن و توانای ئەو کەسە کە دەیخوات دەتوانی بۆ منداڵ (٥) گرام لە لیترێك ئاودا دەم بکات بۆ بەساڵا چو تا (١٠) گرام بۆ کەسێکی بەتوانا دەتوانی تا (١٥) گرام دەم بکات بۆ لیترێك ئاو.

١٦. بۆ صرع و مێشك و هێزی فکری و گورچیلە ئەندازە یەك شا ریحانە (٣\١١) ی ئەو گژنیژ (٤\١١) ی مرزنجۆش (٦\١١) ی هەلیلە کابلی و (٦\١١) ی کندر بکە مەعجون وە شەوانە پڕی کەوچکێك بخۆ بۆ بینین و بیستن بەسوودە.

١٧. بۆ سەرگێژە دەتوانی (٥) گرام لەگەڵ کەوچکێ هەنگوین وەك چوکلێت لەناو دەم ڕابگرە تا خۆی دەتوێتەوە بۆ ئەعصاب و بۆ لەوزەش باشە.

١٨. بۆ بێ خەوی یەك دڵۆپ زەیتی شاڕیحانە لەسەر کەمێك لۆکەی دانێ و لەناو پشتی ژێر سەرت دایبنێ خەوت ئارام دەکات.

١٩. بۆ ڕۆماتیزم و ئارترروز و نقرس بە دوو دڵۆپ زەیت دەیشێلیت و دوای کۆمپرێسی دەکەی وەك لەسەرەتا باسمان کرد کۆمپرێس چۆنە، ئەگەر زەیتی خۆی دوو دڵۆپ لەگەڵ پڕی کەوچکە چایەك لە زەیتی بادامی تاڵ یان شیرین یان زەیتی زەیتون پێی بشێلی باشترە.

٢٠. بۆ ئازاری سینگ و بۆ دەرمانی برین هەر بەو زەیتە تێکەڵە دەبێت.

٢١. بۆ برینی هەو کردو تۆزەکەی لەگەڵ هەنگوین بەیەکەوە لێی دەبەستی.

٢٢. بۆ بۆن ناخۆشی زورەکان دەتوانی دوودڵۆپ لەناو کەمێك ئاودا بکوڵێنیت تا دەبێت بە هەڵم و بۆنەکەی بۆنی ناخۆشی زورەکە ناهێڵێت.

زیانی: ئەو گیایە بۆ کەس زیانی نیە تەنها ئەوانەی صفراوی مەزاجن با بە کەپسول بیخۆن یاخود لەگەڵ سکنجبین بیخۆن، بەکارهێنانی ئەو گیایە تا (٤٠) ڕۆژ دروستە.

ناوی فارسی: افسنطین، ابسنطین، مژوه، مروه

ناوی کوردی: گیا خاو، گیا هەنگ، گوڵە ڕۆن، تۆڵەکە مارانـە، گوڵـە هەنگ، گوڵە مەشکە

ناوی عربی: عشبه الافسنتین، الشیح رومی، دمسیسه.

ناوی زانستی: *Artemisia spp.*

مەزاجی گەرم و وشکە

کاتی چنینەوەی لەکاتی دەرکردنی گوڵەکەیەتی تا کاتی وشك بوونی.

لە تیرەی کاسنییە: زیاتر لە بەرزایەکان دەڕوێ بەرزی (٤٠ تا ٦٠) سانتیمەتر دەبێت و گـوڵێکی زەردی جـوان دەردەکـات لقـەکانی بەرامبـەر یـەك نـین و گەڵاکـەی بڕگـە بڕگەی قوڵە گەڵای باریکە تەواوی ئەو گیایە داپۆشراوە بە ڕەنگی خـاکی زیـوی و لـە سەرەوە هێشوی گوڵەکە دێتـە دەر میوەکـەی لولـەیی و بازنەییـە واتـە گوڵەکـەی. لـە شوێنی وشك دەبێت نەك لە دەم ئاو، گوڵ و گەڵا و سەرە تولەکانی دەشێ بۆ دەرمان.

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

بەشێوەی دەم کردن بەپێی تەمەن و توانای ئەو کەسە دەبێ لە (٥) گرام تا (١٥) گرام بۆ لیترێك ئاوی لەکوڵ بۆ ماوەی (٢٠ — ٣٠) خۆلـەك، وە دەتـوانی بـە ئـاگری هێـواش (١٠) خولەك بیکوڵێنی. بەکار هێنانی ڕۆژانە (٣) فنجانە بۆ پێش نـان کاریگـەرترە و باشترە نیو کاتژمێر پـێش نـان بخورێـت بەتایبـەت کـە بـۆ کـەم خـوینی و قەڵـەوی و گەدە بێ بـە شـێوەی تـۆزیش دەتوانیـت بیخـوی، بـە کـۆمپریس و بخـور بـەکاردێت. زەیتی هەیە لە بازار و دەرمانخانـە گیایـەکان بـەناوی (اسـانس ابسـنتین) دەتـوانی تـا دوو مـانگ بـەکاری بێنـی ئەگـەر سـێ ژەمـە بـێ. (مـاددەی تویـون و تویـول٣، تـانن و أبسین تین، شیرەی تاڵ و اسید الی) تێدایە.

سوودەکانی:

١. بۆ کەم خوێنی و بۆ لاوازی واتە قەڵەو دەکات و بۆ زەردویی باشە.

٢. بۆ بێ خەوی و توورەیی:- دەبێ (٢٠) گرام لە یەك لیتر سرکەی تریدا بۆ ماوەی (١٥) خولەك بکوڵێت دوای سارد بونەوەی دەیپاڵێویت و ئەو ئاوە لەشوشە دەکەیت پێش خەوتن ناوچاوان و کەمێك لە پێشە سەر تا گوێچکەی پێی چەور دەکەیت و دەخەوی بۆ شەقیقەش باشە.

٣. بۆ کرم ئەگەر (١٠٠) گرام لە گیا خاو و (١٠٠) گرام ڕیشەی شیرین بەیان واتە ڕەگی مێکوك و (٢٥) گرام ڕازیانەی کوتراو هەر سێکیان لێکبدە و بەدەم کراوی پڕی کەوچکێ بۆ پەرداخێك ئاوی لەکوڵ یان هەر بە تۆز دەخورێت ئەگەر لەو کاتە هەلوجە هەبێ لەگەڵی بخوات باشترە.

٤. بۆ تا و ئازاری کەلەکە و بن باڵ و بۆ کەم خواردن و بێ ئیشتهای بەکاردێت.

٥. بۆ نەزیف و خوێن ڕێژی ژنان و بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانەی ژنان باشە.

٦. بۆ ئازاری قورگ و ناو دەم غرغرەی پێدەکرێ و بۆ تەشەنوج بە زەیتەکەی دەشێلدرێت و بۆ قۆڵنج و گرژی ڕیخۆڵە و گەدە بەسودە و صەفرا بەرە.

٧. کۆمپرسی بۆ شوێنی کوتراو و بە ئازار باشە.

٨. دڵ بەهێز دەکات و میز زیاد دەکات و قابزە بۆ ئیسهالی سارد مەزاجان باشە.

٩. بۆ کەسێك جەڵتەی لێدابێت یا سکتەی کردوە ئاوی دەم کراوی گیا خاو بە گەروی دابکە هێواش هێواش تا فنجانێك بخواتەوە زۆر بەسودە و کاریگەرە.

١٠. ئەگەر بتەوێ خوێن بێتە جێگایەکی لاشەت پێی چەور بکە یان لێی ببەستە خوین دێتە ئەو جێگایە هەر بۆیە ئەوانەی پەڵەی سپی لە چاویان پەیدا دەبێ بخوری گیا خاوی بۆ دەکەن و سودی زۆرە.

١١. بۆ هەوکردنی گوێ:- کەمێك تۆزی ئەو گیایە لەناو کەمێك زەیتی بادامی تاڵدا بکوڵێنەو دوای سارد بونەوەی زراوی بزن یان زراوی گا چەند دڵۆپی لەپاڵ بکەو تێکی بدە و بەدڵۆپ ڕۆژی چەند جار لەگوێی بکە ئیلتیهاب ناهێڵێ.

زیانەکانی گیاخاو:-

نابێ زیاد بەکار بێت ئەگەر بەردەوام بەکار بێت زیانی دەبێ بۆ تەشەنوج و بۆ ئەعصاب و حەوسەلە واتە تا دوو مانگ ڕێگە پێدراوە و بەسودە.

ناوی فارسی: أنغوزە، انجدان، انگوزاکما، کورن کما

ناوی کوردی: کەما زەردە، هەنگوژە، سمغی کەما

ناوی عربی: انجدان، حلتیت

ناوی زانستی: *Heracleum fetide*

کاتی چنینەوەی لە ٢١ /٦ تا ٢١ /٧

مەزاج گەرم و وشکە

ئەو گیایە لەتیرەی چەتردارانە: واتە گوڵەکەی شێوە چەتریە دوو تا دوو مەترو نیو بەرز دەبێ قەدی ئەستور و بەهێز و ڕیشەی گەورەیە شیرێکی تێدایە بە ڕەنگی شیری بۆنی توندە گوڵەکانی زەردە ئەم شیرە یان صمغەی کە لێی دێتە دەر پێی دەڵێن (أنغوزە) لە لق و لاخەکانیدا هەیە لە کاتی شکاندا لێیان دێتەدەر ئەو شیرە دەرمانە، ئەو گیایە دوو جۆرە بۆن خۆش و بۆن ناخۆش ئەوەی ئێستا باسی دەکەین بۆن ناخۆشەکەیە کە لە ئێرانماڵی کراوە.

سوودەکانی شیری ئەو گیایە:

١. ئەحمەقی لادەبات بیر و هۆش باش دەکات ذاکرة بەهێز دەکات.
٢. بۆنی ناو دەم لادەبات و دەزگای هەرس بەهێزدەکات وە بۆ تەشەنوجات باشە.
٣. بەڵغەم لادەبات و هەناسە تەنگی چاك دەکات و شیری دایکان زیاد دەکات.
٤. توانای جنسی بەهێزدەکات وە بۆ ئەعصاب بەسودە.
٥. بۆ ئەوانەی لینجی گەدەیان زیادە باشە.
٦. ژنانێك کە سووڕی مانگانەیان تەواو دەبێ پاك دەبنەوە ئەگەر یەك هەفتە هەموو ڕۆژێ (٢,٥) گرام لەم صمغە بخۆن ئەوا تا چەند مانگێك منداڵیان نابێت بەڵام لەوە زیاتر بخۆن لەوانەیە بە یەکجاری نەزۆك ببن. خواردنی شیری ئەو گیایە ڕۆژی (٢,٥) گرام تا یەك هەفتە بۆ ژن و دوو هەفتە بۆ پیاو دروستە.

زیانی: شیری ئەو گیایە لەوە دایە کە بەزۆری بخورێت وە هەروەها ئەوانەی برینی گەدەیان هەیە نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: انجبار، برسیان دارو
ناوی کوردی: مێوژە هەواری، مارەوڵە
ناوی عربی: إنجبار، عصا الراعی
ناوی زانستی: *Polygonum bistorta L.* (Snake root)

کاتی چنینەوەی لە ۷/۲۱ تا ۳/۲۱ ساڵی داهاتو

مەزاجی ساردو وشکە

لە تیرەی حەوت بەندە: ئەو گیایە گیایەکی ڕاوەستاوە و زیاتر لە وولاتی شام دەبێت گیایەکە ڕەگی پێچخواردووە کەمێك ئەستورە و ڕەنگی سوور قاوەییە گەڵای سەوز و گەورە و سەرە نێزەیی هەڵکەوتون لاسکەکەکانی نزیك بە سوور و گوڵەکانی سوور و پەمەییە گوڵەکەی شێوەی دەنکی گەنمە شامیە کە بە تۆپەڵ و بەیەکەوە نوساون هەر دوو سێ گوڵ دەردەکات و نزیکەی (۱۸۰) سم بەرز دەبێت لە نزیك هەر شتێ بێت خۆی پێوە دەچەسپێنێ. (مادەی تانن گالیکی ٪۲۰ نیشاستە کاتشین ۲، اسید سیلیسیك) تێدایە. میوەی فندەقەیی و سێ لایە، زیاتر لە شوێنی تەڕ و ئاودار و مێرگ و لە شوێنی بەرزیش دەبێ ئەوەی بۆ دەرمان بگونجێت توێکڵی ڕەگەکەیە کە وشك دەکرێت لە ژێر پلەی (٦۰) سیلیزی وشك دەکرێ و لە شوێنی وشك و دور لە گیانەوەران هەڵدەگیرێت ئەو گیایە زۆر قابیظە. دوو جۆر لەم گیایە هەیە بەلام سیفەتیان وەك یەکە کە پێی دەووترێت (عرق انجبار).

سوودەکانی:

١. بۆ ڕاگرتنی خوین بەربوون لە هەرشوێنێ بێت بە تایبەت بۆ میزی خوێناوی.
٢. ڕاگری ئیسهالی کۆن و سەفراویە.
٣. گیراوەی لێ دروست دەکەن بەشێوەی تریاق بۆ مارگەزتۆ بەکاردێت.
٤. عصارەی ئەو گیایە غرغرەی پێ دەکرێ بۆ لەوزەتێن و گەرو و زار.

٥. بۆ ئەستور بون و هەوکردن و برینی تەڕ بەکاردێ.

٦. گەڵای ناسکی دەکرێتە زەڵاتە و بە کوڵاویش دەخورێت.

٧. ئەگەر پارچە گۆشتێك لە شوێنێ ببێتەوە بۆ پڕکردنەوەی ئەو برینە یەك مثقال بکولێنرێت بە کەمێ شەکر بخورێت هەندێك لەو ئاوە کوڵاوە لە شوێنی گۆشت لێ بڕاوەکە دەدەن شوێنەکە پڕ دەبێتەوە

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: أذریون، میشن بهار، خیری

ناوی کوردی: هەمیشە بەهار

ناوی عربی: الأزریون، أذریون الحدائق، قوقحان، زبیدة

ناوی زانستی: (PotMarigold) ***Calandula Officinalis***

مەزاجی وشکە و کەمێك تاڵە.

کاتی چنینەوەی گوڵ و سەرە چڵەکان ٥/٢٠ تا ٨/٢٠ کاتی دەرهێنانی ڕەگی ٨/٢٠ تا ١٠/٢٠

گوڵی هەمیشە بەهار ماڵی کراوە و لە باخچە و ناو ئینجانەدا دەچێنرێ تا (٣٠) سم بەرز دەبێ پەلکی پان و لاسکی باریکە گوڵەکانی زەردە گوڵەکانی بەیانیان دەپشکون و ئێواران سیس دەبن بەهاران لە چیاکان بە شێوەی خۆرسك دەڕوێ

سوودەکانی:

1. **بۆ ئارامی ئەعصاب و بۆ بێ خەوی و بۆ برینی گەدە و بۆ دڵە کوتە و پەشۆکاوی بە سوودە.**
2. **بۆ برینی پێست گوڵەکەی بەکارە و بۆ نەخۆشیەکانی جگەر و بۆ زەردوی.**
3. **ئارەزوی خواردن دەکاتەوە و بۆ ڕێکخستنەوەی سووڕی مانگانەی ئافرەتان باشە.**
4. **بۆ زیپکەی گەنجان گەڵای ناسکی دەکوتی و لەسەری دادەنێی بۆ بالوکە و میخەکەش لەگەڵ سرکە بەکاردێت.**

دەمکراوی (٤ تا ٨) گرام بە پێی کەسەکە سێ ژەمە فنجانێك دەخورێتەوە بۆ ماوەی (١٥) خولەك لەناو ئاوی لەکوڵدا بێت بەسەردا پۆشراوی. چونکە تاڵە دەتوانی بە هەنگوین شیرینی بکەی.

تۆزەکەی بۆ خواردن (٣ تا ٦) گرام بخورێت و بۆ برین لێی ببەسترێت.

بۆ دومەڵ و زیپکە لەگەڵ کەمێك کەرە لێکی بدە و پێی چەور بکە وە بۆ میخەکە و بالوکە لەگەڵ سرکە تا (١٥) ڕۆژ ماوە پێ دراوە

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە، وەنابێ لەگەڵ عەتر و ڕۆنە بۆندارەکان لێك بدرێ.

ناوی فارسی: اسفند، اسپند ، فیجن

ناوی کوردی: ئیسفەند، ڤانگ، ملوانە گیا

ناوی عربی: الحرمل، سذاب البری

ناوی زانستی: Pegabum Harmel

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢٠ تا ٧/٥

مەزاجی گەرم و وشکە

گیایەکی زۆر ناسراوە بەتایبەت لە ئێران بە شێوەی بخور بەکاردێت بۆ مەڕاسیمی پرسە و شادی و میوانداری گەورە. لە زۆربەی شوین دەروێت، تەنانەت لە سەربانی گڵ و شوێنی سارد و کوێستانی بە تایبەتی لە ناوچەی هەمەدان و زنجان زۆرە.

سوودەکانی:

١. دژە میکرۆبە و دژە هەوکردنە کە لە ژوردا بسوتێ بە دوکەڵەکەی ئەو ژورە پاك دەبێتەوە لە میکرۆب و زیندەوەرە بچوکە بەئازارەکان.

٢. بۆ ئەگزیما و هاتنە پێشەوەی چاو:- ڕەگی ئیسفەند کەوچکێکی بچوك لە پیاڵەیێك ئاوی لەکوڵدا دەم دەکرێت و هەموو ڕۆژێ بەیانی لە خورێنی دەخورێتەوە تا سێ یان چوار هەفتە. وە هاڕدراوەکەی دەکرێ بە مەڵحەم و بەکاردێ.

٣. بۆ سستی کەمەر و چرکە میزە و خراپ هاتنی میز و ئیحتیلام:- پڕی یەك کەوچکی چا تۆو ئیسفەند لەگەڵ پڕی کەوچکێ خاکشیر بەبێ کوتان بەهۆی ئاوەوە قوت بدرێت هەموو بەیانیان لە خورێنی بۆماوەی چوار ڕۆژ.

٤. بۆ ئەوانەی شەوانە میز لەسەرجێ دەکەن پێش خەوتن کەوچکێکی بچوك لەو ئیسفەندە و کەوچکێك لە ڕازیانە بەڵام ڕازیانەکە هاڕدراو بێ بە کەمێ ئاو بخورێتەوە و بەیانی یەك یان دوو زەردێنەی هێلکە لەگەڵ کەوچکێ هەنگوینی

ساف لێکبدە و بیخۆ لە خورێنی تاسێ هەفتە دەتوانی بەردەوام بی لە بەکارهێنانی.

5. بۆ ویزە ویزی گوێ و بۆ ئاوی چاو و سووربونەوەی چاو دەتوانی دوو دڵۆپ لە ئاوی ئیسفەند لە چاو و گوێ بکەی ڕۆژی سێ تا چوار جار.

زیانی: بۆ پیاوان دەبێ بە ڕێژەی زۆر کەم بەکاربێت چونکە توانای جنسی کەم دەکات.

ناوی فارسی: اقطی سیاه، انگور کولی، خەمان، یاس کبود

ناوی کوردی: گێژە گیا، گەنە دار

ناوی عربی. خمان الاسود، بیلسان، خمان الکبیر

ناوی زانستی: *Sambucus nigra*

کاتی چنینەوەی گوڵەکانی ٥/٢٠ تا ٦/٢٠ وە کاتی چنینەوەی میوەکەی لە ٧/٢٠ تا ٩/٢٠

مەزاجی سارد و وشکە

ئەو دارە لە شوێنی باش تا (١٠) مەتر بەرز دەبێت لە کەنار جادە و کەنار دارستانەکان و شوێنی سێبەریش دەڕوێت، گەڵای سەوزە و هێلکەییە لێوی گەڵاکان بڕمەندیە و پێنج تا حەوت گەڵا بەیەکەوەیە و گەڵاکەی بۆنی ناخۆشە ئەگەر بگوشرێت، گوڵەکانی سپی و هێشوییە کە لە کۆتایی بەهار دەردەکەون میوەکەی وردە و گۆشتیە و ڕەنگی ئاوی تێرە ئەوەی بەکەڵکە بۆ دەرمان بریتیە لە گوڵ و گەڵا و پێستی لاخەکان. ئەو دارە لە هەمەدان و ئازەربایجان زۆرە.

شێوەی بەکارهێنانی (٦٠) گرام لە پێستەکە یان گەڵای یان لە میوەکەی لەناو لیترێك ئاودا دەکوڵێنی لەسەر ئاگرێکی هێواش تا نیوەی ئاوەکە کەم دەکات کە نیوەی لێ مایەوە دەیپاڵێویت و لە شوشەی دەکەی و ڕۆژی سێ جار فنجانێ دەخورێتەوە، سرکەی بەو جۆرەیە: (١٠ — ٢٠) گرام گەڵای وشك کراو لە یەك لیتر سرکەی ترێ دەکەی تا دوو هەفتە هەموو ڕۆژێ سێ جار بە کەوچکی شلە خواردن کەوچکێکی لێ دەخورێت. دۆشاوی میوەی اقطی سیاه یان ئاو میوە بەم جۆرەیە: میوەی گەیشتوی دەگوشرێت و ئاوەکەی لە شوشە دەکەیت و هەرکە بتەوێت بیخۆیت پڕی یەك کەوچکی چا لە نیو پەرداخ ئاو یان یەك پەرداخ ئاو بە پێی تەمەن پاشان دەیخۆیتەوە یاخود ئاو میوەکە بە قەدەر وەزنی خۆی شەکری تێدەکەی و دەی کوڵێنی هەتا خەست دەبیتەوە و لە شوشەی بکە سێ ژەمە پێش نان پڕی

کەوچکێکی چێشت خواردن دەخورێت. پێستی دووەمی لقەکانی کاریگەرترین جێگای ئەو دارەیە بۆ دەرمان.

سوودەکانی:

١. دەرمانی ڕۆماتیزم و ئازاری جومگەیە و میز هێنەرە و نەرم کەرەوەیە و دژی قەبزیە و دەمکراوی گەلاکەی بۆ زگ چون بەسودە.

٢. چارەسەری ئاوهێنان دەکات و ئاوی کۆبۆوە دەکاتە دەرەوە.

٣. بۆ خرو پێستەکەی لەناو ڕۆندا دەکولێنی و بەو ڕۆنە چەوری دەکەیت.

٤. بۆ ئێشی ئێسکانی شکاو دەمکراوەکەی بەسودە و گوڵە وشکەکانی دەم بکەی بۆ ئەنفلۆنزا و سەرمابون و دەزگای هەناسە و نقرس بەسودە.

٥. ئاوی گوڵەکەی و دەمکراوی گوڵەکە بۆ ئاوسانی سییەکان بەسودە.

٦. بخوری گوڵی بۆ نەخۆشی سیل و خلتی چەسپاو بە قورگەوە بەسوودە.

٧. نەخۆشی گورچیلە و میزەڕۆ چارە دەکات و بەردی گورچیلە فڕێ دەدات.

٨. شیری دایکان زیاد دەکات و بۆ صرع و فی بەسودە.

٩. گوڵەکانی بکولێنی و بە ئاوەکەی کۆمپرێسی برینی اگزیمای پێبکە.

١٠. خواردنی بەری گەیشتوو و ئاوەکەی لەسەر ببەسترێت موی سەر ڕەش دەکات.

١١. بە ئاوی کوڵاوی گوڵەکەی چاو بشۆیت بۆ هەوکردنی چاو باشە.

١٢. بە دەمکراوی گوڵەکەی دەم و چاو بشۆیت شوێنی ئارایشی خراپ ناهێڵێ و ڕۆخسار جوان دەکات کە ماسک بکەیی پێی لەکەو خاڵ لادەبات.

١٣. هەر بۆ پێست جوانی: ماسك دروست بکە لە هەندێ پاقلەی وشك و لە شوشەی بکە و دەمکراوی گوڵی ئەو درەختەی بەسەردا بکە تا پاقلەکان ون دەبن لە ناویدا و کاتێ بە تەواوی نەرم بوون بیکە بە هەویر و لە سەر دەم و چاوی دابنێ و پێی چەور بکە بۆ ماوەی (١٥) خولەك دوای ئەوە بەبێ سابون بیشۆرەوە، بەکارهێنانی بۆ سارد مەزاج دەبێ لەگەڵ هەنگوین بێ نابێ زیادە ڕەوی بکرێ لە بەکار هێنانی دەنا دەبێتە هۆی ڕشانەوە و هەوکردنی ریخۆڵەکان.

ناوی فارسی: افتاب گردان، ارواله

ناوی کوردی: گوڵە بەڕۆژە، خۆر پەرست

ناوی عربی: عباد الشمس، دوار الشمس، حشيشه العقرب

ناوی زانسی: *Helianthus annuus L.*

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی مرکبانە: گیایەکی یەك ساڵەیە ماڵی کراوە قەدی بڵند و ڕاستە کەمتر لق دەکات بەس گەڵا دەکات گەڵای گەورە و زبرە و شیوەی خڕە و دداناویە لە سەرەوەی گوڵ دەکات کە شێوەی دەوریە دنکەکانی لە شانەی هەنگ دەچێ وە میوکەی فندمقەییە.

سوودەکانی:

١. زەیتەکەی بۆ گەشەی منداڵ بەسودە و باکردنی گەدە و ڕەوانی کەم دەکاتەوە و بۆ میز زیاد کردن بەسوودە.

٢. زەیتەکەی لەدەرمان سازیدا مەلحەم و کرێمی لێ دروست دەکرێ کە بۆ ڕۆماتیزم بەکاردێت.

٣. پەلکی گوڵەکانی بە وشك کراوی یا خود بە دەم کراوی بۆ هەوکردنی بەشی سەرەوەی دەزگای هەناسە باشە.

٤. لەناو قەدەکەی مەغزێکی شێوە ئیسفەنجی هەیە دەمکردنی ئەو مەغزە بۆ هەوکردنی گوێ (٣) فنجان دەخورێتەوە لە ڕۆژێکدا.

٥. گەڵاکەی بە وشك کراوی بە دور لە تیشکی خۆر (٣٠) گرام لە لیترێك ئاودا دەم بکەیت بۆ دابەزینی فشاری خوێن و بەهێز کردنی گەدە بەسودە.

٦. گوڵەکەی (٢٠) گرام دەم بکرێت و ڕۆژی سێ فنجانی لێ بخورێتەوە بۆ سەرگێژە و بێ توانایی وە بۆ هەوکردنی دەم و چاو وە بۆ ئاوهێنانی بەدەن و ددان هێشان و بۆ ئاسان کردنی منداڵ بونی ژنان بەسودە.

٧. ڕەگەکانی ژیرخاك کە وشك کرابێتەوە (٣٠) گرام دەم بکەی (٥ – ١٠) خولەك بکولێت پاشان دایبنێ تا سارد دەبێتەوە دوای دەیپاڵیوی و ڕۆژێ (٣) فنجان لەو ئاوە دەخورێتەوە بۆ ئازاری گەدە و قەبزی و میزەڕۆ بەسودە.

٨. ئەگەر (٣٠) گرام دەنکە گوڵەبەڕۆژەی نەبرژاو لە ئاوی گەرم بکەیت یەك کاتژمێر لەسەر ئاگری هێواش بکولێت دوای سارد بونەوە بە نەبات شیرینی بکە ڕۆژی (٤) فنجانی لێ بخۆرەوە بۆ ئیسهالی خویناوی وە بۆ سەر هێشان کە لە سەرما بوونەوە بێ بەسودە.

٩. بۆ فتق ڕیشەی تازەی گوڵەبەڕۆژە (٣٠) گرام لەگەڵ شەکری قاوەی بکولێنە و (٣) فنجان بخۆرەوە.

١٠. بۆ بەردی گورچیلە یەك مەتر قەد ببڕە و مەغزە سپیەکەی ناوی دەربێنە و لەناو دوو پەرداخ ئاودا بیکولێنە بە هێواشی تا نیو پەرداخی لێ دەمێنێ دوای سارد کردنەوە و پاڵاوتن ڕۆژی یەك جار ئەو نیو پەرداخە بخۆرەوە تا حەوت ڕۆژ.

١١. هەر ئەو مەغزە وەك مەرهەم لە سەر برین و شوێنێ ئیلتیهابی کردبێ ببەستە زوو چاکی دەکاتەوە و خوێن دەوەستێنێ.

١٢. بۆ هەوکردنی مەمك و وەرەم وە بۆ نەخۆشی ئارتروز کە وەك ئازاری ڕۆماتیزم وایە لە قاچەکاندا هەیە، کاتێك گوڵەبەڕۆژە گوڵ دەردەکات بەڵام دەنکی ڕەق نەبوە ئەو کاسە کەوەك دەوریە لەناو ئاودا بیکولێنە هەتا ئاوی لێدەبڕێ تەنها شیلەیەك دەمێنێ ئەو شوێنەی کە ئازاری هەیە پێی مەساژ بدە و لێی ببەستە بۆ ئارتروز ڕۆژی دوجار تا دوو هەفتە بەکاردێ.

١٣. بۆ ورەمی مەمك لەو ژنانەی شیر دەدەن بە منداڵ کاتێ کەوا دەنکی گەورە بو بەڵام ڕەق نەبوە ئەو دەنکانە کەمێك ورد دەکەیت و لەبەر هەتاو وشکی دەکەیتەوە و دوای دەیبرژێنی تا ڕەنگیان قاوەیی دەبێت پاشان دەیکوتی لەو ئاردە ڕۆژی (٣ – ٤) جار کەوچکێکی چێشت خواردن دەکەیتە ناو پەرداخێك ئاوی لەکوڵ و کەمێك شەکری تێدەکەیت و دەیخۆیتەوە.

١٤. گوڵە بەڕۆژە بە خاوی بۆ دڵ و مێشك بەسودە و دەیکاتەوە.

١٥. بۆ دەرکردنی مشك و بۆق و زیندەوەران لەماڵ گەڵا و گوڵ و ڕەگەکەی بکوڵێت بە ئاوەکەی ماڵ بڕشێنە.

١٦. (٥٥ — ٦٠) گرام لە تۆوی گوڵە بەڕۆژەی نەبرژاو لە نیو لیتر ئاودا بکوڵێت و (١٤٠) گرام شەکری تێبکە و لەدوای ساردبۆنەوە (١٤٠) گرام عەرەقی (اوج)ی تێبکە و لەناو شوشەی دابنێ و ڕۆژی دوو کەوچکی چێشت خواردن بخۆرەوە بۆ ئەو نەخۆشیانە:

١) بۆ بەهێزی دڵ و مێشك.

٢) گرانەوەی بێ نوێژی ژنان.

٣) مەلاریا.

٤) ئازاری جومگەکان کە گەڵاکەی بکوتیت و وەك هەویر لە جومگەکەی ببەستی بۆ ئەوەی ئازاری جومگە نەمێنێ لەگەڵ خواردنەوەی شەربەتەکە وە ئاوی کوتراوی گەڵاکەی بخورێتەوە منداڵ بون ئاسان دەکات ئەگەر تاڵیشکەش بخۆن زۆر ئاسانتر دەبێ.

زیانی: بۆ کەسێ قەڵەو بێ خواردنی گوڵە بەڕۆژە باشنیە. وە بۆ ئەو کەسانەی زیپکەی گەنجیان زۆرە، یان زیپکەی ناودەم یان هەیە نەی خۆن باشە.

ناوی فارسی: اکلیل الملك، یونجه زرد، اسپست، ناخنه

ناوی کوردی: کەنێرە، پلوین، سێ پەڕە

ناوی عربی: اکلیل الملك، حندقوق الحقلی.

ناوی زانستی: *Melilotus officinalis*

کاتی چنینەوەی ٤/٢٠ تا ٧/٢٠

لەتیرەی پاقلەکانە: گیایەکی دوو ساڵەیە لقی بەرز و بڵندە گەڵاکانی سێ گۆشەیە گوڵی زەردی شێوە هێشویە و میوەکەی پێچراوە وەکو خونچەیە ئەو گیایە لە کەناری کێڵگەکان و سەر گردی وشك دەروێ ئەو گیایە بۆ خۆراکی ئەسپ و ئاژەڵان وشکی دەکەن ئەوەی بۆ دەرمانە بەشی سەرەوەی لقەکان و گوڵەکەیە کە وشك دەکرێ، گوڵەکەی عطری کومارینی تێدایە و تامی تاڵە.

سودەکانی:

١. خوێن شل دەکاتەوە و موو لاواز دەکات و بۆ غودەکان باشە.

٢. بۆ فەلەج بونی قاچ بەکاردێت و بۆ هەوکردنی سیەکان مەرهەمەکەی بەکاردێ.

٣. مەرهەمەکەی بەکاردێت بۆ جومگەو ئاوسان و هەوکردنی برین و بۆ پاك کردنەوەی.

٤. گوڵەکەی دژی تەشەنوجە.

٥. دژە میکرۆبە و بۆ ورەمی ڕیخۆڵە بەکاردێت.

٦. بۆ ئازار و ئاوسانی قورگ (٢٠ – ٣٠) گرام گوڵی وشك کراو لە لیترێك ئاودا دەم دەکرێت و غرغرەی پێ دەکرێ و لەدوای هەر ژەمێك فنجانێك دەخورێتەوە.

٧. موی زیادەی دەم و چاوی ژنان لاواز دەکات و لە ناویان دەبات.

زیانی: نابێ بە ڕێژەیەکی زۆ بەکار بێت دەنا دەبێتە هۆی سەرگێژە و ژانە سەر و ڕشانەوە و خوێن بەربون تا یەك هەفتە باشە بەکاربێت بەو ڕێژە کەوچکێ بۆ پەرداخێك ئاو دەم دەکرێ. وەنابێ لەگەڵ ئەو دەرمانانە بخورێ کە خوێن شل دەکەنەوە بۆنمونە (وەرفارین).

ناوی فارسی: اكليل كوهی، رومان، روزماری، گياه قيصر، گل عسل

ناوی كوردی: نانه شان، گەلا پەژم ، رۆزماری

ناوی عربی: آكليل الجبل، حصا لبان

ناوی زانستی: *Rosmarinus Offlcinalis L.*

كاتی چنينەوەی لە ٢١ / ٤ تا ٢١ /٧

مەزاجی گەرم و وشكە.

لە تيرەی نەعنايە: ئەو گيايە هەميشە سەوزە گەلای باريكن و زۆربەی سێ گەلا بە يەكەوەن بەلام بەرامبەر بەيەك نين گيايەكە لە دورەوە بۆنی دێت ميوەكەی شێوەی فندەقە و خونچەيە. ڕوەكێكی خۆرسكە و لە ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست و ئەوروپا ئێستا لە باخچەكان دەچێنرێت گەلا و گوڵی دەچنن و وشكی دەكەن لەبەر خۆر يا لەناو دەزگا بە پلەی (٣٥) سيليزی لە شوشەدا هەڵبگيرێ باشە تا بۆنی نەڕوات، تاڵە.

سوودەكانی:

١. جەوهەری ئەو گيايە لە زۆربەی دەرمانەكانی دژە ڕۆماتيزمدا بەكاردێ چونكە توانای جوڵەو گەشەی پێستی زۆرە.
٢. دەمكراوی بۆ ئارامی ئەعصاب بەتايبەتی بۆ كاتی بێ ئومێدی ژنان باشە.
٣. ميز هێنەرە و سەفرا بەرە و دەزگای هەرس ڕێك دەخات و بەهێزی دەكات.
٤. (٢٠) گرام لە ليترێك ئاودا بكوڵێت بە هێواشی تا (٢٥) خولەك بەو ئاوە چاوی ڕيپۆقاوی ئاوساوی پێ دەشۆرێ.
٥. بۆ ئازاری گەرو غرغرەی پێدەكرێ وە شۆێنێ كە ئلتيهابی هەبێ پێی دەشۆرێ.

ئەو ماددانەی تيايە (اسانس و اسانس رۆنی ٠,٢ و سينۆل و كافور و برندل وساپونين و الكائوئيد و اسيد الی) و چەند شتی تر.

زيانی: نابێ ئافرەتی سك پڕ بيخوات چونكە حەيز دەكاتەوە و دەبێتە هۆی لەباربردن بەلام بۆ شۆرين و مەرهەم زيانی نيە، هەروەها كەسانی گەرم مەزاج نەيخۆن باشە، وە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون.

ناوی فارسی: أنیسون، بادیان هندی، زیرە رۆمی، زنیان، زیرە شیرین.

ناوی کوردی: ڕازیانە ڕۆمی، یانسۆن، ڕازیانە وردە

ناوی عربی: آلیانسون، حب الحلو، تقدە.

ناوی زانستی: *Chrysanthemum parthenium*

کاتی چنینەوەی میوەکەی ۷/۲۰ تا ۹/۲۰

مەزاجی گەرمە

لە تیرەی جەعفەریە: ئەو گیایە تا یەك مەتر بەرز دەبێ گەلای باریك و لەبەرامبەر یەك نین، گوڵی سپی دەردەکات و بۆنی خۆشە دەنکەکانی لە ناو لولەدایە لە ڕازیانە بچوکترە و ڕەنگی دەنکۆلەکانی سەوزی بەرەو سپی یان زەردی کەم ڕەنگە، وا باشە دەنکەکانی سپی نەکرێت و بەو پێستەی کە ناوکی پێ داپۆشیوە بخورێت چونکە ئەم پێستە تەنکە زۆر بەسودە گەلاکەی بەکاردێت بۆ زەلاتە.

سودەکانی:

١. خواردنی ئەو دەنکە گیایە پێست جوان دەکات ڕوخسار دەکاتەوە.
٢. با دەردەکات لە گەدە و ڕیخۆڵە و ئارامکەرەوەیە بۆ ئازار و میز هێنەرە.
٣. شیری دایکان زیاد دەکات و بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانەی ژنان بە سوودە.
٤. تا دادەبەزێنێ و بۆ سارد مەزاجان هەڵمژینی بخوری ژانە سەر چاك دەکات.
٥. هەروەها بۆ سارد مەزاجان ئەگەر لەناو سرکە بیخوسێنی و پاشان وشکی کەیتەوە و کەمێك بیبرژێنێ و بۆنەکەی هەڵمژێ هەلامەت چاك دەکات.
٦. دەمکراوی یان کولانی بە هێواشی تا (١٠) خولەك هەر ژەمەی پێش نان بە (٢٠)خولەك فنجانێك بخۆیتەوە ئیشتها دەکاتەوە.
٧. بۆ بەلغەم هەڵکەندن و ئازاری زگ بەسودە

٨. قەڵەو دەكات ئەگەر لەگەڵ بنـدوق بیكوتی هەریەكەیان بەشێك نیـو كاتـژمێر پێش نان كەوچكێكی لێبخۆیت زۆر بەسودە بۆ هەموو ئەوانەی باس كرا.

زیـانی: ڕۆژی لـە (٥) تـا (١٠)گـرام زیـاتر نـەخورێت باشـە، وە ئـافرەتی سـك پـڕو ئەوانەی صرع و لەرزین یان هەیە نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: اوکالیپتوس، الك

ناوی کوردی: کالیبتۆس، قەڵەم تۆز

ناوی عربی: أوكاليبتوس

ناوی زانستی: *Eucalyptus globulus Blue gumtree.*

کاتی چنینەوەی گوڵەکانی لە ٥/١٥ تا ٩/٢٠

مەزاجی سارد و وشکە

ئەو دارە لە وولاّتی ئوستڕالیاوە بلاّو بۆتەوە لە شوێنی باش و گەرم تا (١٠٠) مەتر بەرز دەبیت دارێکی بەهێزە بەلاّم لە شوێنێك کە سەرما لەژێر سفر بێت ناڕوێ و گەشە ناکات گەلاّی سەوزی تێرە و چەند ڕەنگی هەیە گەلاّکانی بەرامبەر یەکە درێژی گەلاّکانی(١٠ – ١٥) سم دەبێ هێلکەیی و درێژن لێویان سادە و لوسە کەمتر تۆز و خۆڵ دەگرێت و هەمیشە سەوزە.

ئەسانسی لێدەگیرێ واتە جەوهەرێکی لە خونچەو گەلاّکان دەگیرێ کە ڕەنگی زەردێکی کاڵە تامی توندە و تاڵە و بۆنی توندە دژە بەکتریایە.

دەمکراوی (٥٠) گرام لە گەلاّکەی لە لیترێك ئاوی گەرم دا دەم دەکەی بۆ ماوەی (١٥) خولەك یان بۆ (٥) خولەك بە هێواشی بکوڵێت دوای ساردبونەوەی لە شوشە دەکرێت و لەناو سەلاجە دادەنرێت و ڕۆژی چوار فنجانی لێ دەخورێتەوە بە شەکر یان هەنگوین دەتوانی شیرینی بکەیت. زەیتی هەیە کە لە دەرمانخانەکانی گیایی دەست دەکەوێ ئەویش یەك یان دوو دڵۆپ لەناو پەرداخێك ئاوی دەکەی بۆ خواردنەوە یاخود یەك دڵۆپ لەسەر پارچە شەکرێێك ڕۆدەکەی و لەسەر زمانت دایدەنێی تا تەواو دەبێ بۆ کۆکە و حەساسیەی گەرو سوود بەخشە. یان بخوری بەکاردێت چوار پەلکی گەورە وورد بکە و لەناو نیو لیتر ئاودا هێواش بکوڵێت و سەری بەسەردا بگرە و قوماشێکی گەورە بەسەرت دابدە و چاوت ببەستەو ئەو هەڵمە هەڵمژە بۆ کۆکەو لەوزە و جیوب و لوت گیران و ژانەسەر باشە.

زیانی: نابێ بەزۆری و بەبەردەوام بخورێت نابێ ژنی دووگیان بیخوات.

سوودەکانی:

١. دژە بەکتریا و میکرۆبە و قەبز کەرە و تا دادەبەزێنێ و بۆ هەوکردنی دەزگای هەناسە باشە و بۆ نەخۆشی پێست بەدەم کراوەکەی چەوری بکە.
٢. چەند دڵۆپ ڕۆنەکەی لەگەڵ یەك کەوچك زەیتی زەیتون لێکی بدە و شوێنی ئازاری ڕۆماتیزمی پێ ماساژ بدە.
٣. بۆ سوتاو بەدەم کراوەکەی کۆمپرێس بکە بە پەڕۆی خامی تازە.
٤. بۆ سنگ نەرم کردن و هەڵکەندنی بەڵغەم باشە.
٥. هەناسە تەنگی و ئازاری سیەکان دەرمان دەکات و کرم دەکوژێت.
٦. باشترین چارەسەری سەرمابوون و هەلامەتە بە دەم کراوی یا بخوری یا دڵۆپێنراوەکەی.
٧. چارەی کۆکە دەکات و دژی تەشەنوجە و چارەی شەکرە دەکات.
٨. خوێن بەربوون دەوەستێنێ چ ناوەوە بێت یان لە دەرەوە.
٩. بۆ ئازاری ددان و پوك گەڵاکەی بجو ئاوەکەی فڕی دەوە.
١٠. بۆ لەوزە و گەرو بەدەمکراوی غەرغەرە بکە و بیخۆرەوە.
١١. ئەعصاب بەهێزدەکات و سەرگێژە چاك دەکات و بۆ مەلاریا و گرانە تا بەسودە.
١٢. بە ئاوەکەی ماڵ برشێنە بۆ ڕەتاندنی جانەواران.
١٣. ڕۆنەکەی دژی قەبزیە و بۆ برینی سوتا و بەکارە.
١٤. دەمکراوی خەراپ هەرس کردن چاك دەکات و گەدە بەهێزدەکات.

زیانی:

نابێ زیادە ڕۆیی بکرێت لە بەکارهێنانی تا سێ هەفتە دەتوانی بەڵام باشترە تا دوو هەفتە زیاتر بەکارنەیەت لەسەریەك و ڕۆژی (٤) فنجان زیاتر نەخورێت تەنها بۆ شەکرە پێنج فنجان ڕۆژانە، ئەگەر بەزۆری بخورێت زیان بەگەدە و جەرگ و کلیە و سیەکان دەگەیەنێ بەتایبەت دوو دڵۆپ بۆ یەك پەرداخ ئاو ڕۆژی دوو یا سێ جار زیاتر خراپە ژنی دوو گیان نەی خوات باشە یان لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت بەکاری بێنێ.

ناوی فارسی: اویشن کوهی، مرزنگوش وحشی

ناوی کوردی: هەزبە کێوی، جاترە کێویلە، جاترە شاخی

ناوی عربی: صعتر البری، نمام

ناوی زانستی: (Marjoram) *Origanum vulgare L.*

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٧/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە.

لە تیرەی نەعنایە: گیایەکی ڕاوەستاوە لقەکانی ڕاست رادەوەستن ڕەنگی سووریکی کاڵە گەڵاکانی بەرامبەر یەکن شێوەیان هێلکەیە و زۆر درێژ نابن گوڵی وەنەوشەیی دەردەکات، میوەکەی فندەقیەو چوار لایە ئەو گیایە لە ئەوروپا و ئاسیا لەسەر گردە وشك و تاوگیرەکان دەڕوێ یان لە جەنگەڵی ڕوناك لەو دوایە ماڵی کرا بۆ دەرمان سازی سەرە تولە و گوڵەکانی لەکاتی تازە دەپشکون دەیان بڕن و لە کاتی نیوەڕۆیان کۆی دەکەنەوەو دور لە تیشکی خۆر وشکی دەکەن وە دوای وشك کردنی لە شوشە دەکرێ تا بۆنەکەی نەڕوا تامی تاڵە و دەبێ بەهەنگوین یان نەبات و شەکر شیرن بکرێت.

سودەکانی:

١. دەمکراوی بۆ کۆکە باشە وە بۆ هەڵکەندنی بەڵخەم و سنگ نەرم کردن.
٢. بۆ تەشە نوج و بۆ بێ ئیشتیهای وە بۆ ئازاری گەدە و بۆ سەفرا و بۆ ئیسهالی.
٣. بۆ ماندویەتی مێشك و بۆ لاوازی گشت جەستە باشە.
٤. غرغرە کردن بۆ ئازار و هەوکردنی گەرو و بۆ شۆرینی برین و شوێنی پێویست.

بۆ هەمو ئەوانە دەمکردنی گوڵ و گەڵاکەی جوان ورد کرابێت پڕی کەوچکێکی مرەبا یا کەوچکی چێشت لە یەك پەرداخ ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (١٥- ٢٠) خولەك دوای ئەوە دەیپاڵێوی و ڕۆژی (٢) فنجان دوو ژەمە یان سێ ژەمە تا دوو هەفتە.

زیانی: ئەگەر زیادە ڕۆیی نەکرێ خراپ نیە.

ناوی فارسی: انگور فرنگی سیاه، گالش انگور
ناوی کوردی: گیا تریّ ڕەشە کێوی، مێوە مارانە
ناوی عربی: الکشمش الاسود، عنب الحیە
ناوی زانستی: *Ribes nigrum L.* (Black current)

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٧/٢١

لە تیرەی انگورفرنگیە: لقەکانی ڕەش و ڕاستە وە گەلاکانی سێ گۆشەیە وە سێ گەلای هێلکەی بەیەکەوە نوساون هەر گەلایەو لاسکێکی هەیە گوڵەکەی ڕەنگی زەردی کاڵە هەر ئەو گوڵانە دەبنە میوەی خڕو ورد و ڕەش و میوەیەکی ئاساییە بەلام تا ئیستا بلاو نەبۆتەوە و لەبەر میوەکەی زۆر کەس لە باخدا دەیچێنن کە هەر لە سەدەی (١٦) وە ناسراوە و زانراوە کە دەرمانە. گەلاکانی ئاسایی وشك دەکرێن یا لە دەزگادا لەپلەی (٤٥) سیلیزی وشك دەکرێ شەربەت و مرەبا لە میوەکەی دروست دەکرێ.

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشیەکانی میزەڕۆ وەك سوتانەوە و ئازاری میزڵدان بەسودە.
٢. بۆ ڕۆماتیزم و ئیسهالی و پاك کردنەوەی خوێن و ئارام کەرەوەی ئەعصابە.
٣. بەرگری بۆ میکرۆب و هەوکردن زیاد دەکات و بۆ نقرس بەسودە.
٤. بۆ بەردی گورچیلە بەسودە و فشاری خوێن دادەبەزێنێ.
٥. بۆ تەمبەڵی جەرگ باشە و بۆ زەردوی باشە و بۆ نەخۆشی پێست بەکاردێ.
٦. ئاوی میوەکەی بۆ لەوزەتێن و گەرو غرغرەی پێ دەکرێ.

گەلاکەی دەم دەکرێ بە پێی تەمەن و توانای ئەو کەسە لە (٥ – ١٠) گرام گەلای وشك بۆ لیترێك ئاو ڕۆژی دەتوانی نیو لیتر بخۆیتەوە هەر جارەی نیو پەرداخ واتە ڕۆژی چوار جار، مرەبا و شەربەتی میوەکەی هەمان سودی دەبێت بۆ هەندێك نەخۆشی بۆ کەسانێك گەدەی حەساسیان هەیە باش نیە و بۆ ئەوانەی دوچاری البومین بوون باش نیە.

ناوی فارسی: اوفرازیا، یوفرازیا

ناوی کوردی: شادڕەوان، چاوڕونە

ناوی عربی: عشبة العين، حشيشة الرمد، حرقون المخزنی

ناوی زانستی: *Euphrasia Officinalis L.* (Eyebriyht)

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٧/٢١

لەتیرەی گوڵ مەیمونە گیایەکی یەك ساڵەیە لقەکانی کورت و پڕن گەڵاکانی بچوك و بەرامبەر بەیەکن گوڵەکانی ورد و سپی و زەردیکی زێڕی یا بنەوشەیی دەردەکەون، میوەکەی بەشێوەی کەبسولە ئەو گیایە زۆرە و لەشوێنی تەڕو مێرگ و زارەکان دەڕوێ لە هەندێ جەنگەڵیش هەیە لە زووەوە ئەو گیایە ناسراوە بەدەرمانی چا و ناوەکەی أوفرازیا واتە شادی دێت کە ئەو شادیە لە دەرمانەکەیدا ڕەنگی داوەتەوە گەڵا و گوڵەکەی دور لە تیشکی خۆر وشك دەکرێ دارەکە فڕێ دەدرێ تامی تاڵە.

سوودەکانی:

١. بۆ شۆرینی چاو کۆمپرێسی لەسەر چاو دادەنرێ لەکاتی هەوکردن.
٢. پێنج گرام لە گوڵ و گیای وشك کراو لەناو ئاویکی شلەتێن کە ئەو ئاوە (١٠٠) ملی گرام بێت دایبنێ لە شوشەیەکدا تا (٢٥) خولەك و دوای ئەوە بە فشارێك ئاوەکە دەگریت و بە پەرۆیەکی کەتان دەیپاڵیوی و لە شۆشەدا هەڵدەگیرێ بەکار دێت بۆ ئاو لێ هاتنی چاو و بۆ حەساسیە و سووربونەوەی زۆر و بۆ چاوێك کە بە ڕوناکی زۆر ماندو بێت.
٣. دەمکراوی ئەو گیایە بۆ جوڵەی غوددەکانی تەڕی دەردەری دەزگای هەرس و ڕێکخستنی دەزگای هەرس بەکاردێت.
٤. بۆ ژانە سەر و هیستریا بەسودە و بۆ بێ خەوی و بۆ تەشەنوجات.
٥. مەڵحەم و کۆمپرێس و شۆرینی برینێك کە درەنگ چاك دەبێتەوە زۆر کاریگەرە بۆ ئەوانەش، مێشە هەنگوین زۆر حەزی لێیە و بەدواوەیەتی.

ناوی فارسی: افتیمون، شکوفا، زجمول، اکاسبیل

ناوی کوردی: شێت گیرە، سومیل، ئالف پێچ

ناوی عربی: حماض الارنب، دواء الجنون

ناوی زانستی: *Cuscuta Epithymum*

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢٠ تا ٩/٢٠

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی پێنج صحرایە: ئەو گیایە بە زمانی هندی (اکاس بیل)ی پێ دەڵێن گیایەکی یەك ساڵەو عەلەفیە لقی باریکە ڕەنگی کرێمی نزیك بە سوورە ئەو گیایە بە کرمی سەردار ناسراوە چونکە وەك کرم خۆی لە داری گەورە دەئاڵێنێ و پێیەوە دەچەسپێ، ڕەنگی گوڵەکانی جۆراو جۆرە سوور و سپی و زەرد ئەو گیایە لە زۆربەی وڵاتاندا هەیە لە دامینی چیاکان تا بەرزی (٢٠٠٠) مەتر لە کوێستان بەرچاو دەکەوێ میوەکەی واتە تۆوەکەی لە دەنکی خەرتەل وردترە سوورێکی مایل بە زەردە.

سودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی (اسکوربوت) کە بە هۆی کەمی ڤیتامین (C) یەوەیە.
٢. بۆ ئەوانەی دەست و پێیان دەتەزن یان شل دەبن وەك دەڵێن ئەو شوینەی خەوتوە بەجوڵەی دەخاتەوە.
٣. بۆ ئازاری جومگەکان. وەك هەویر لێی دەبەسترێت یان بەزەیتەکەی چەور دەکرێ.
٤. بۆ ژانە سەری کۆن کە ئەو کەسە سودای مەزاج بێت چارەسەرە.
٥. بۆ (مالیخولیا) کە نەخۆشیەکی دەرونیە و پێشینەی شێتیە بەسودە.
٦. بۆ نەخۆشی (مانیا) نەخۆشیەکە کەوا ئەو کەسە پەلاماری خەڵکی دەدات و ئەزیەتی دەکات بە سوودە.

٧. بۆ (خەفەقانی) دورە پەرێزی ئەوانەی ماتن حەز بە تەنیای دەکەن، بۆ ئەم نەخۆشیانە (٥) گڕام لەو گیا وشك کراوە لەناو یەك پەرداخ شیری گەرم بکە و دوای (١٥) خولەك لەگەڵ (٧٥) گڕام سکنجبین بیدە بە نەخۆش بەیانی و ئیوارە واتە ڕۆژی (١٠) گڕام بە دوو پەرداخ شیری ئاژەڵ ئەگەر نا بە شیری وشك تا یەك هەفتە بەکاریبێنە. یاخود (٢٥) گڕام افتیمون لەگەڵ (٢٥) گڕام سکنجبین هەفتەی یەك جار بۆ کەسی شێت بەسە. یان (٥) گڕام افتیمون و (٥) گڕام افسنتین بۆماوەی (٥) خولەك بکوڵێنە دوای (١٥) خولەك دەیپاڵێویت وە ڕۆژی دوجار ئەو ئەندازەیە دەخۆیتەوە دەتوانی بە هەنگوین شیرینی بکەی. هەروەها ئەتوانرێت (١٠) گڕام افتیمون و (١٠) گڕام افسنتین و (٥) گڕام گەڵای کاڵەکە مارانە واتە عنضل بۆ ماوەی (٧) خولەك بکوڵێت لەناو نیو لیتر ئاودا دوای (١٥) خولەك دەیپاڵێویت و بە هەنگوین یان بە شەکر شیرینی دەکەیت بە دوو سێ جار دەیخۆیتەوە لە ڕۆژێکدا

٨. بۆ وەسواسی و مالیخولیا و مانیا و کابۆس بە شیوەی ئاخر تێکەلە بخورێت کە لە خاڵی پێشەوە باس کرا بەسودە بەکاری بێنە تا سێ یا چوار هەفتە.

٩. بەو ئاوەی لە شێوازی کۆتایی خاڵی حەوتەم باس کرا برینی سەرەتانی پێ بشۆیت و ڕۆژی دوو یا سێ فنجان بخواتەوە ئەگەر بەتەواوی چاك نەبێتەوە دڵنیابە زیاد ناکات، بزانە خواردنی گەڵای عنضل بەوشکی دەبێ ڕۆژانە لە (٧)گڕام تێ نەپەڕێت.

زیانی:

ئەگەر بەڕیژە و بەکات و بەرنامەی خۆی بێت زیانی نیە بەس بۆ ژنی دوو گیان نەیخوات باشە یان ئەگەر زەرور بو بیخوات بەس عنضلی لەگەڵ نەبێت و هەفتەیەك زیاتر نەبێ.

ناوی فارسی: انت

ناوی کوردی: شویتە کێویلە، شویتە بەرزە، ڕازیانە کێوی

ناوی عربی: سَنوت، شَبَت، خرا، زوخر

ناوی زانستی: *Anethum graveolens L.*

مەزاجی گەرم و وشکە.

کاتی چنینەوەی لە ٧/٢١ تا ٩/٢١

لە تیرەی چەتردارانە: گیایەکی یەك ساڵەیە گەڵای دەزولەییە و ڕەنگی سەوزێکی کاڵە لە کۆتایی لقەکانی گوڵێکی چەتری ڕەنگ زەردی زێڕی دەردەکات، وولاتی ئەم گیایە ڕۆژئاوای ئاسیاو ڕۆژ هەڵاتی مەدینەیە.

هەر لە زووەوە ئەم گیایە بە دەرمان ناسراوە، چونکە بۆنی خۆشە لە باخچەی ماڵان دەچێنرێت. پێویستە تۆوەکەی بگات بەڵام نەوەرێت چونکە زۆر ناسکە پێویستە شەونمی هەر لەسەر بێت کە دەبڕدرێت.

گوڵ و گەڵاکەی بۆ دەرمان دەشێت، پێویستە لە سێبەر وشك بکرێت یاخود بە دەزگای وشك کردنەوە لەژێر (٣٠) پلەی سیلیزی زەیتی لێ وەردەگیرێت.

سوودەکانی:

١- بۆ کۆکە و دڵ تێکەڵ هاتن و یەڵنج و ڕشانەوە باشە.

٢- بۆ ژانەسەر باشە و با کردن و پێچی زگ چارە دەکات و ئیشتها دەکاتەوە.

٣- بۆ ئارامی ئەعصاب باشە و شیری دایك زیاد دەکات.

٤- بۆ بۆن خۆش کردنی جۆرەها دەرمان و خواردەمەنی تر دەتوانرێت سوودی لێ وەربگیرێت.

چۆنیەتی ئامادەکردن:

دەم کردنی (٥ گرام) بۆ پەرداخێك ئاو، وە رۆژی (٣) جار بخورێتەوەکە بۆ دەزگای هەرس و باکردن بێت پێش نان بخورێتەوە باشە. لە دوو مانگ زیاتر بەکاری مەهێنە. تەنها ئەگەر رۆژی یەك جار بیخۆیتەوە ئەوا دەتوانی بۆ ماوەی سێ مانگ بەکاری بهێنیت، یان زیاتر ئەویش لە رێگەی ئامۆژگاری پزیشکی تایبەت بەم بوارە.
زیانی نیە تەنها لە کاتی زۆر بەکارهێناندا زیان بەخشە.

ناوی فارسی: اسكلاره، مريمی سالڤيا

ناوی عربی: القصعين، ناعمه، مريميه

ناوی كوردی: ڕيحانه پيره، ڕيحانه دووساڵه، ڕيحانەی كێوی

ناوی زانستی: (Clary) *Salvia Sclarea*

كاتی چنينەوەی گەڵاكەی لە ٤\٢١ تا ٦\٢١ گوڵەكەی لە ٥\٢١ تا ٧\٢١

مەزاجی گەرمە.

لە تيرەی نعناعە: گيايەكی دوو ساڵەيە لقەكانی هێشويان هەيە و ڕاستن پەلكی گەورەو بەرامبەر يەكن و چين دارن. ساڵی يەكەم تەنها ڕەگەكانی گەشە دەكات و لە ساڵی دووەمدا لق و گەڵا و گوڵ دەردەكات، هەر لەبەر ئەوەشە بە ڕيحان دووساڵە ناو دەبردرێت وە گيايەكی بۆن خۆشە. گوڵەكانی وەك هێشوو وايە و ڕەنگی بنەوشەييەو، ڕەنگ و شێوەی گوڵەكەی وەك ڕەشە ڕيحانە وايە تەنها لە قەبارەدا گەورەترە و گەڵاگانی ساف نين بەڵكو گەڵای زبرە.ميوەی فندەقەييە وە زياتر لە ڕۆژ هەڵاتی ناوەڕاست هەيە وە لە باخەكاندا بۆ جوانی دەچێنرێت وە هەنگوين بەخشی چاكە و هەنگ حەزی لێيە گەڵا و گوڵی بۆ دەرمان دەشێ گوڵەكەی وشك دەكرێ لە دەزگادا لە زياتر (٥٠)پلەی سيليزی تام و بۆنی لە شا ڕيحانە دەچێ.

سودەكانی:

١. بۆ ئازاری گەدە، باكردن، تەشەنوجات، بۆ ئيسهالی باشە و بەهێزكەری لاشەيە.
٢. گەرمی لەش دادەبەزێنێ و بۆ ئازاری ژنانە باشە.
٣. ئەگەر شەش كەوچكی چێشت پێ خواردن لەناو نيو ليتر سركەی ترێ بكەی بۆ شۆرينی برين و نەخۆشی (اولسری) زۆر بەسودە.

چۆنيەتی ئامادەكردنی:

سێ كەوچكی چێشت خواردن بۆ نيو ليتر ئاو (٥) خولەك بكوڵێت و دوای (٢٠) خولەك بپاڵێورێت و ڕۆژی دوو يان سێ جار دەخورێتەوە.

ناوی فارسی: انگور خرس، انگوره دوا

ناوی کوردی: تریێ ورچە، هەنگورە دێوی

ناوی عربی: عنب الدب، اویسە، عیسران

ناوی زانستی: *Arctostaphylos uva – ursi L.* (Bearberry)

کاتی چنینەوەی لە ٣/٢١ تا ٦/٢١

مەزاجی سارد و وشکە

لە تیرەی (اریکاسـە) دارێکی بچوك و خشۆکە، لقەکانی گەڵای چەرم ئاسای شێوە هێلکەی دەردەکات، گوڵی ورد و بچوکە ڕەنگی سوور یان سپیە، شێوەی هێشوویی کراوەیە، میوەکەی سوورە و وردە و خرە، هەر یەکەی (٥) دنکی تێدایە، لە ناوچە کوێستانیەکان و شوێنی شیدارو تەڕ دەڕوێت، لەهەندێ ولات لەو گیایانە دادەنرێت کەوا پارێزگاری لە لەناو چونیان دەکرێت. بۆ ئەوەی وشك نەبێ هەموو گەڵاکان بەیەکەوە ناچندرێت بەڵکو بە چەند جارێك لێدەکرێتەوە و لە بەر تیشکی خۆر یا بە گەرمی (٥٥) پلە وشك دەکرێت.

سودەکانی:

١. یەکێکە لە دژە میکرۆبەکان و پاك کەرەوەیە.
٢. بۆ چارەسەری هەوکردنی ڕێرەوی میز بەکاردێت.
٣. بۆ دانان و فرێدانی بەردی میزەڕۆ بەسودە
٤. قابیزەیە بۆ ئیسهال بەکاردێت.
٥. بۆ جۆرەکانی ئازاری گورچیلە بەکاردێت.
٦. یەکێکە لە دەرمانەکانی پرۆستات، گەڵاکەی بەکوڵێنراوی ودەمکراوی بەکاردێ، میوەکەشی وەکو مرەبا دەخورێت یان بەشەربەت.

چۆنیەتی ئامادەکردن:

کەوچکێك بکرێتە ناو پەرداخێك ئاوی کوڵاو تا (٢٥) خولەك بە سەر داپۆشراوی بمێنێت یا (١٠) خولەك بکوڵێنرێت و دوای (٢٠) خولەك بپاڵێورێت، ڕۆژی سێ جار هەرجارەی فنجانێك دەخورێتەوە.

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: انجیرك، شقف، زغاف

ناوی کوردی: گیا هەنجیرۆکە

ناوی عربی: حشیشه الخنازیر، علف بواسیر، شوك الضب

ناوی زانستی: *Ranunculus ficaria L.*

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ٤/٢١

لە تیرەی الالـە: گیایەکی عەلـەفی وەستاوە ڕیشـەی ڕاوەستاوی هەیـە گەلاکـەی درەوشاوەیە و لە شێوەی دڵ دایـە و هـەر گەڵایـەو لاسکێکی درێـژی هەیـە گوڵەکەی زەردێکی درەوشاوەیە تـاك تاکە، میوەکـەی فندەقەییـە لـە دارستان و مێـرگ و ژێـر درەخت دا دەڕوێت و چەند جۆرێکی هەیە کەوا ڕەنگ و جۆری گـەلاو گـوڵی جیـاواز جیایان دەکاتەوە بە شێوەی دەنك و ریشە زیـاد دەکـات، بـەڵام هـەموو جۆرەکـانی بـۆ دەرمان دەشێ. سەرەتولە و پەلکەکەی کۆ دەکەنەوە و لە سێبەر وشکی دەکەن.

سودەکانی:

١. ڤیتامین (C) زۆرە و دژی اسکوربوتە.
٢. دژی هەوکردنی جومگەکانە.
٣. بۆ هەر نەخۆشیەك ڤیتامین (C) پێویست بێ بۆی بەکاردێت.
٤. بۆ مایە سیری پێی دەشۆن.
٥. بۆ کەچەڵی بەکاردێت.
٦. بۆ پاك کردنەوەی خوێن.
٧. کەمێك لە زەڵاتە دەکرێت بەڵام نابێ بە خاوی زۆر بخورێت.

چۆنیەتی ئامادەکردن:

دەمکردنی هەر وەکو ئەوانی تر کەوچکێك بۆ پەرداخێك ئاوی کوڵاو بـۆ مـاوەی (١٠) خولەك دەم بکێشێت و ڕۆژی سێ جار فنجانێك دەخۆرێتەوە.

زیانی: ئەگەر بە خاوی زۆر بخورێت زیان بەخشە وە نابێ زۆر بەکار بێت.

ناوی فارسی: استراگالوس، گون، اسگراغالیس، خارکتیرا.

ناوی کوردی: گوێنی، چەقڵی ئالیك گاجوت، دار کەتیرە

ناوی عربی: الاسطراغالس، الغشائي، حلوسیا

ناوی زانستی: Astragalus

کاتی چنینەوەی لە دوای دەرکردنی کەتیرەکەیەتی لە وەرزی گەرمادا کە دوای سێ هەفتە لە دەرکردنی دەچنەرێتەوە

گیایەکی کوێستانیە بە شێوەی خۆرسك دەڕوێت لە دامێنی چیایەکان چەقلی تیژی هەیە بەرز نابێت گوڵی جوانە میوەکەی شێوە نۆکە ئەگەر میوەکەی ورد بکەیت و بە برینی کۆنی بکەی پاکی دەکاتەوە و دژە میکرۆبە و مولولەکان چالاك دەکات. لقەکانی ئەگەر بە شفرەیەك بریندار بکرێن شیرێك دەردەدات کە پێی دەڵێن کەتیرای گوێنی ئەو کەتیرەیە بۆ زۆر شت بەکاردێت وە بۆ دەرمانیش دەبێت. مەعجونی ددان شۆرینی لێ دروست دەکرێت و کەپسولی لێ دروست دەکرێ بۆ خواردنی دەرمانە تۆزەکان ئەگەر لەگەڵ ڤازیلین و مەڵحەمی تێکەڵ بکەیت پێست جوان دەکات وە هێزی مو زیاد دەکات و لەگەڵ دەرمانی برینی گەدە و ریخۆڵە تێکەڵ دەکرێ پارمەتی زو چاك بونەوەی دەدات.

زیانی: کەتیرە نابێ بەزۆری و بەبەردەوامی بخورێت لای زۆری بە کێش لە تەنۆکێك بۆیەك جار.

ناوی فارسی: امله، انوله ، تمبر هندی، سنانیر، ارها

ناوی کوردی: تمرهندی

ناوی عربی: أملج، عردیب، حومر

ناوی زانستی: Emblica Officinalis

کاتی چنینەوەی میوەکەی لە مانگی نۆدا دەبێت.

مەزاجی سارد و شکە.

میوەی درەختێکە کە بە هیندی پێی دەڵێن (املـج) بـە ئەنـدازەی دار گـوێز گـەورە دەبێت میوەکەی وەك گوێزی بچوك وایە تامی ترشە گەڵاکانی وردن باشترین میـوەی املە ئەوەیە گەورە بێت و کێشی زۆربێت و ڕەنگی زەرد بێت و تازە بێت.

سوودەکانی:

1. **قابزە بۆ ئیسهال بەکاردێ و ڕشانەوە دەوەستێنێ و ئیشتیها دەکاتەوە.**
2. **دڵ بەهێز دەکات و بیرو هۆش زیاد دەکات**
3. **بەرگری لاشە زیاد دەکات بەرامبەر ڤایرۆس و میکرۆب.**
4. **بۆ بەهێزی چاو میوەی وشکی انولە بکەیتە تۆز و بە ئەنـدازەی ئـەویش شـەکری تـێ بکـەیت و بـە ئەنـدازەی خـۆی ڕۆنـی بـادامی شـیرینی تـێ بکـە و دوای پـازدە خولـەك، بیسـت گـرام بـەیانی لـە خـورێنی بیخۆیـت چـاو بـەهێز دەکـات و پـێچ خواردنی ماسولکەی چاو چاك دەکاتەوە.**
5. **بۆ سکچوونی کۆن لەگەڵ گژنیژ زەرد بکرێت و لەگەڵ خواردنی شل بخورێت.**
6. **ئەگەر زەیتی انولە لە بن موو بدەی بەهێزی دەکات و مو درێژ دەکات وە لـە زوو سپی بۆن دەیپارێزێ یا بکرێتە تۆز و لەگەڵ خەنە لە پرچ بدرێت.**

زیانی:

کەسێ مەزاجی سارد بێت وا باشە لەگەڵ هەنگوین یان مصطکی بیخوات تا زیانی پێ نەگات وە ژنان کە موی زیادەی دم و چاویان هەبێ نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: أووکادو.

ناوی کوردی: ئۆکادو، هەرمێ تیمساح

ناوی عربی: افوکادو، شجره المحامی، زبدیه

ناوی زانستی: *Persea Americana (Avocado)*

ئەو درەختە تا شەش مەتر بەرز دەبێت، لە شوێنە گەرمەکان دەڕوێت بەتایبەتی لە وولاتی (هیندوستان و بەرازیل) زۆر باوە، سەرەتا لە ئەمەریکای خوارەوە بڵاو بۆتەوە، گەڵای سەوز و گەورە و پتەوە، گوڵەکانی بچوك و سەوزن میوەکەی لە هەرمێ دەچێ و پێستی سەختە و ڕەنگی سەوزی تێر یان ڕەشە. نزیکەی (٤٠٠) جۆر لەو میوە هەیە کە هەندێکیان گەڵایان لوس و هەندێك زبرن، بە شێوەی خۆڕسك دەڕوێت وە دەتوانرێت بچێنرێت، گەڵاو میوەکەی بۆ دەرمان بەکاردێت. مەواددی چەوری و ئەسید ئەمینی جۆراو جۆری تێدایە وەك (سیستین، تریپتۆفان، تیروسین) وە چەند جۆر ئەنتی بایۆتیکی هەیە وە (٠،٢) ی ڕۆنی خەستی سەوز مایل بە زەردی تام و بۆن خوشی تێدایە، (٠،٧) ی ڕۆنی مەیوە وەك (اسید پالمیتیك، اسید استیریك، اسید أراکیدیك، اسید میریستیك) وە (٠،٨) ی ڕۆنی نەمەیوە وەك (اسید اولیك، اسید لینولینیك) لە هەر(١٠٠) گرام دا ئەم ماددانەی تێدایە.

ئاو ٨٠ گرام	ئاسن ٠،٥ میلی گرام
وزە ١٥٠ کالۆری	پۆتاسیۆم ٦٠٠ میلی گرام
پرۆتین ١،٨ گرام	ڤیتامین B ١ ٠،٠٨ میلی گرام
چەوری ١٤ گرام	ڤیتامین B ٢ ٠،١٥ میلی گرام
نشاستە ٥ گرام	ڤیتامین B ٣ ٠،٤ میلی گرام
کالسیۆم ٨ میلی گرام	ڤیتامین C ١٢ میلی گرام
فسفۆر ٣٥ میلی گرام	ڤیتامین A ٢٥٠ یەکە

ڕۆنەکەی ئەو ڤیتامینانەی تێدایە (A، B، D، E، H، K، C،P ،) بۆیە نرخی گرانە.

سوودەکانی:

١. ئاوی کولاوی گەلاکەی بۆ باکردن و بۆ زەردوویی و سووڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە کە لە کاتی خۆیان دواکەوتبن.
٢. ڕەوانی خوێناوی چارە دەکات وە بۆ بەهێز کردنی تەواوی لاشە بەسودە.
٣. بۆ کەم خوێنی باشە و بۆ گەشەی منالّ بەسودە.
٤. لاشە پاك دەکاتەوە لە گازە زیان بەخشەکان و بۆ شەکرە باشە.
٥. بۆ لاوازی دوای نەخۆشی بەسودە و بۆ بێ خەوی شەو دەخورێتەوە.
٦. ئازار و ناڕەحەتیەکانی گەدە و ڕیخۆڵەکان چارەسەر دەکات.
٧. بۆ دروست کردنی ساسی زەلاتە بەکاردێ.
٨. بۆ ئازاری جومگە و ڕۆماتیزم بە ڕۆنەکەی ماساژ بدرێت.
٩. بۆ هەڵوەرینی موی سەر شەوانە بە ڕۆنەکەی چەور بکرێت.
١٠. توشکەی سەر (کرێژ) چارەسەر دەکات.
١١. بۆ جوانی پێست و لەجیاتی جێلّ بەکار دێت و قژ جوان دەکات.
١٢. گۆشتی میوەی ئۆکادۆ لەو شوێنە دەبەسترێت کەوا چرچ و لۆچی لێ پەیدا بووە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر پاشان بەبێ سابون دەشۆرێتەوە تاوەکو (٤٠) ڕۆژ و هەموو ڕۆژێ دووجار تا سێ جار بەکار بێت لۆچ ناهێڵێت لەسەر پێست.

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: انبه، انبج.

ناوی کوردی: مەنگۆ، ئەنبە، ئەنبۆ.

ناوی عربی: مانجو، نغرك

ناوی زانستی: *Mangifera indica* (Mango)

کاتی چنینەوەی ٥/١ تا ١٠/١

مەزاج گەرم وشکە.

درەختێکی جوانە تا (١٠) مەتر بەرز دەبێت شوێنی سەرەتای (هیند و مالیزیا و بۆرما) بووە ئێستا لە هەموو شوێنە گەرمەکان دەچێنرێت (٤٠٠٠) سال پێش ناسراوە، گەلاکان شێوە نێزەین و گوڵی هێشوییە ڕەنگیان زەرد یان سوورە، میوە کەی شێوە هێلکەیە و تامی شیرینە و دەنکی گەورەن، لە سەرەتای مانگی پێنج تا کۆتایی مانگی (٩) میوە دەدات، لە هەنار گەورە ترە و ئێستا لە میصرەوە بۆ عێراق دێت وە خەلکی زۆر پێی ئاشنا نەبوون. ئەو ماددانەی تیایە (اسید بنزوییك، اسید سیتریك، پیوری یولودای، (٠,١٥) تانن) دەنکەکانی چەوریان زۆرە و نشاستە و اسید کالیك یان تێدایە.

لە هەر (١٠٠) گرام مەنگۆی پاك کراو دا ئەو ماددانەی تێدا هەیە:

وزە	٤٥	کالۆری	ئاسن	٠,١٥	میلی گرام
ئاو	٨٠	گرام	فیتامین A	٢٥٠٠	یەکە
نشاستە	١٢	گرام	فیتامین B_1	٠,٤	میلی گرام
پرۆتین	٠,٥	گرام	فیتامین B_2	٠,٣٥	میلی گرام
چەوری	٠,١٥	گرام	فیتامین B_3	٠,٦	میلی گرام
کالسیۆم	٦	میلی گرام	فیتامین C	٠,٣٥	میلی گرام
فسفۆر	٩	میلی گرام			

سوودەکانی:

١. بەهێزکەری گشتی لاشەیە و بۆ توانایی جنسی باشە و ڕەنگی ڕوخسار جوان دەکات و ناودەم بۆن خۆش دەکات و بۆ قەبزی باشە و میزهێنەرە.
٢. دەزگای هەرس پاك دەکاتەوە و دژە میکرۆبی دەکات.
٣. گەرمی لاشە و تا دادەبەزێنێ و بۆنی ئارەقە ناهێڵێت و خوێن پاك دەکاتەوە.
٤. چارەسەری ڕەوانی دەکات و بۆ مایەسیری بەسودە.
٥. بۆ ژانە سەر و کۆکە و هەناسە سواری بەکاردێ و تینویەتی دەشکێنێ.
٦. کەسانی مەزاج گەرم لەگەڵ سکنجەبین بیخۆن بەسود دەبێت بۆیان.
٧. گوڵی مەنگۆ مەزاجی سارد و وشکە و چارەی ڕەوانی دەکات.
٨. بۆ ئەوانەی زوو مەنیان دێتە خوارەوە خونچە گوڵی مەنگۆ (٣) گرام و شەکر (١٠) گرام بەیەکەوە بخوات ڕۆژێ دووجار.
٩. بۆ موو هەڵوەرین ئاوی گەڵای ناسکی سەری پێ چەور دەکرێ.
١٠. هەر بەو ئاوە غەرغەرە دەکرێت بۆ بەهێز کردنی پوك و دەدان.

هەرس کردنی کەمێك قورسە ئەوانەی گەدەیان سستە با زەنجەبیلی لەگەڵ بخۆن.

ناوی فارسی: انجیر، کرار.

ناوی کوردی: هەنجیر، هە ژیر، درهی.

ناوی عربی: التين

ناوی زانستی: ***Ficusc carica*** **(Fig)**

مەزاجی گەرم و تەڕە.

داری هەنجیر هەر لە دێر زەمانـەوە سودی لـێ وەرگـیراوە و لـە تـەورات دا هـاتوە کـە (٧٠٠) سالْ پێش زاین یەکێ لە پێغەمبەران بە ناوی (اشعیای نبی) دەرمـانی پادشـای ئەوکات کە ناوی (خرقیا) بووە دەکات بە هەنجیر، لـە سـەرەتاوە لـە وڵاتـانی ئاسیایی ڕۆژئاوا بۆ (سعودیە و ئیسرائیل) یان بردوە، لەلای یۆنانیەکان هێندە پیرۆز بووە کە بردنە دەرەوەی لە وولات قەدەغە کراوە.

وە شـاعیر و پیـاوە گـەورەکانیان زۆریـان بەسـەر هـەنجیردا هەڵـداوە وەك (همـر) و (هرودوتـــوس) و (ئـــەفلاتون) لـــە ســـەدەی (١٨) دا (میســـیونری ئیســـپانی) بۆ(کالیفۆرنیـای) بـرد، ئیسـتا لـە ئـەمریکای خـواروو زۆرتـرین هـەنجیری لێ بەرهـەم دەهێنـرێت کە(٨٥ ٪) ی بە وشکی دەخرێتـە بازاڕەکـانی جیهانـەوە، چـونکە سـەرەڕای ئەوەی کە بە تەڕی زوو خراپ دەبێت سودیشی بەوشکی زیاترە، دارێکی مام ناوەنـدە لقی زۆرە و گەڵاکانی پانن و شێوەی پەنجەی دەستی هەیە، ڕەنگی سەوزە و لـە زەوی باش تا شەش مەتر بـەرز دەبێـت و بـۆ سـەرمای زۆر خـۆی ڕاناگرێـت چـونکە قـەدی کلۆرە.

لـە سـاڵی چـوارەمی تەمـەنی بـەر دەگرێـت بـۆ مـاوەی (٢٠) سـاڵ بـەردەدات. میـوەی هەنجیر وەك خورما پێی دەڵێن (قووت) واتـە مرۆڤ پێی دەژیت سەرەڕای تـام خۆشـی میوەکەی بۆ زۆر دەرمانیش دەبێت.

وە ئەمـەش هەنـدێك لە ماددەکانی کە تێیدایە (شەکر، ازتە، چەوری، ماددەی کانزایی و امینۆ اسید، ئەنزیمی جۆراو جۆر و کارۆتین) گەڵاکـەی (٠,٠٦) مـەواددی تـاڵی وەك (فیکۆسین، پیرکاپتین، گلایکوسایدروتین) ی تێدایە. شیرەکەی ژەهراویـە ئەگـەر بـەر پێست بکەوێت خانەکان دەسوتێنی.

لە هەر(١٠٠) گرام هەنجیری گەیشتو بەم ڕێژەیە ئەم ماددانەی تیدایە:

وزە	٨٠	کالۆری	سۆدیۆم	٣٥	میلی گرام
شەکر	٤	گرام	پۆتاسیۆم	٦٥	میلی گرام
پرۆتین	١,٥	گرام	ڤیتامین B ١	٠,٣	میلی گرام
چەوری	٠,٥	گرام	ڤیتامین B ٢	٠,٧	میلی گرام
نشاستە	٢٠	گرام	ڤیتامین C	٢	میلی گرام
کالسیۆم	٥٥	میلی گرام	ڤیتامین A	٨٠	یەکە
فسفۆر	٣٢	میلی گرام	ئاسن	٣	میلی گرام

سوودەکانی:

١. میزهێنەر و ئارەقە هێنەرە و بەهێزکەری گەدەیە.
٢. ئەوانەی حەزدەکەن قەڵەو ببن یان تازە لە نەخۆشی چاك بوونەتەوە، هەنجیر بە شیری سۆیا بخۆن باشە بۆیان.
٣. ئەو کەسەی قەبزە: شەوانە حەوت دانە هەنجیر لە پەرداخێك ئاو بکات و بەیانی لە خورێنی بە ئاو و هەنجیرەوە بیخوات، یان بە وشکی حەوت دانە بخوات بەڵام پەرداخێك شیری لەدوا بخواتەوە.
٤. بۆ ئازارەکانی سینگ هەنجیر و خورما و مێوژ و عەنناب هەریەکەی (٢٠) گرام بێت هەموویان بهارە و لەناو لیترێك ئاودا بکوڵێت تاوەکو نیو لیتر دەمێنێ دوای سارد بونەوە ڕۆژێ چوار جار هەر جارەی یەك کەوچکی لێ بخۆ
٥. بۆ دەرمان کردنی دەزگای هەناسە هەنجیری وشك بکوڵێنی زۆر باشە.
٦. بۆ گورچیلە و ئازاری کەلەکە و سیەکان و سەرما خواردویی زۆر بەسودە.
٧. بۆ سوورێژە و خروێلکە و ئاوڵە بەکاردێت.
٨. کەمێك ببرژێت وەکو قاوە دەمی بکەی بۆ کۆکە ڕەشە بەسودە.

٩. بۆ کەسێ هەرسی لاوازە خۆشاوی هەنجیر بخوات تا ماوەیەك ڕۆژێ دوو پەرداخ.
١٠. بۆ ژنێ شیری کەم بێ هەنجیری باش نەگەیشتو لەگەڵ گۆشت بیکوڵێنێت و بیخوات هەفتەی سێ جار شیری زیاد دەکات.
١١. بۆ ورەمی قورگ (٥٠) گرام هەنجیری زەرد لەگەڵ (٥٠٠) گرام شیر بۆ ماوەی (١٥) خولەك بکوڵێت دوای سارد بونەوە بە هەنگوین شیرینی بکات و بەهێواشی و کەم کەم بیخوات دوای ڕاگرتن لەناو دەم دا بۆ چەند خولەکێك و پاشان قوتی بدات وە هەروەها بۆ لەوزە و پوك و ناو دەم بەسودە
١٢. بۆ ئازاری جومگە و ئارتروز هەنجیری ڕەش لەگەڵ شیری بزن بخۆیت و شوێنی ئازارەکەی پێ چەوربکەی باشە.
١٣. هەنجیر لەگەڵ میوەکانی تردا دەخورێت تەنها لەگەڵ پرتەقاڵ و گریپ فروت نابێ بخورێت.
١٤. کەسانێ کە شەکرەیان دادەبەزێت بەزویی هەنجیر بخۆن شەکرەیان بەرز دەبێتەوە.
١٥. خواردنی هەنجیر توانای جنسی و میز زیاد دەکات و جەرگ بەهێز دەکات.
١٦. بۆ ئازار و خروی سینگ هەنجیر و شمڵی بەیەکەوە بکوڵێنە و بیخۆ.
١٧. بۆ ورەمی سپڵ هەنجیر لەناو سرکە دابنێ و ڕۆژێ شەش دانەی لێ بخۆ.
١٨. بۆ ورەمی بناگوێ و دومەڵ هەنجیری وشك و ئاردی جۆ بکە به مەرهەم و لێی ببەستە چەند شەو لەسەر یەك.
١٩. هەنجیر دژی سەرەتانە و بەرگری لێدەکات و بۆ نەخۆشیەکانی پێست دەرمانە.
٢٠. ئەگەر گۆشت نەکولا چەند دلۆپە شیری دار هەنجیری تێبکە زوو دەکوڵێ.
٢١. بۆ میخەکە و بالوکە ڕۆژێ چەند جار یەك دلۆپە شیر هەنجیری لەسەر ڕۆبکە.
٢٢. شیری هەنجیر لەگەڵ زەردێنەی هێلکە یان ڕۆن لەسەر برین دانێ چاکی دەکات.
٢٣. بۆ نەخۆشی نقرس شیری هەنجیر و شمڵی بەیەکەوە بکوڵێنە و لێی بەستە.
٢٤. شیری هەنجیر لەبن موی سەربدەی هەڵناوەرن.
٢٥. بۆ نەخۆشیەکانی پێست شیری هەنجیر و ئاردی جۆی تێ بگرە.

٢٦. بۆ پف کردن و ورەمی پێست و مایەسیری گەڵای هەنجیر بکە مەرهەم و شوێنەکەی پێ چەور بکە ڕۆژێ دووجار.

زیانی:

ئەوانەی جەرگیان بێ هێزە دەبێ هەنجیر لەگەڵ گوێز بخۆن ئەگەر نا بە تەنهایی زیانی دەبێت و زیادە ڕۆیی لە خواردنی هەنجیردا دەبێتە هۆی باکردن و ڕەوانی و بۆ بینینی چاو خراپە کە زۆر زیاد و بە بەردەوامی بخورێت.

ناوی فارسی: انگور، رز، تاك.

ناوی كوردی: ترێ، هەنور، ئەنگیرا.

ناوی عربی: العنب، الكرمة البيضاء

ناوی زانستی: *Vitis* *Grape* (vine)

مەزاج گەرم و تەڕە.

دارمێو دارێكی بێ قەدە زۆر بەرز نابێ بەڵام كە لە نزیك دارێكی تر یان دیوارێك بێت خۆی پێوە دەلكێنێ وە هەرچەندی دارەكە بەرزبێت ئەویش لەگەڵی بەرزدەبێت، لقەكانی گرێ گرێن و پەلكەكانی لە ڕێكی یەكتر نین و پێنج لوبە و دەدانە دارن ڕەنگی سەوزی تێرە، گوڵەكانی زۆر ورد و هێشوییە زوو دەوەرن.

كە كەمێك گەورە بوو دەبێت بە بەرسیلە و كە ڕەنگی هەر سەوزە ئاوەكەی دەگرن كە پێی دەڵێن ئابغورە، كە تەواو گەورە بوو چەند رەنگێكی هەیە، ڕەنگی ئەوەی كەترێ ڕەشە سوور دەبێت و كە گەیشت ڕەش دەبێت و جۆری واش هەیە كە بە گەیشتویش هەر سوورە وجۆری تریش هەن كە پێشدەگات هەر سپیە.

ڕووەك ناسەكان تا ئێستا (٧٠٠) جۆرە ترێیان هەژمار كردوە بەڵام هەر لە دێر زەمانەوە هەبوە، دەڵێن كە ئەوەتا مرۆڤ هەیە مێویش هەیە وە یەكێكە لەو میوە بەرێزانەی كە لە كتێبە ئاسمانیەكاندا چەندان جار ناوی هاتوە.

هەموو بەشەكانی ئەو دارە بۆ دەرمان دەشێ كە بە كورتی باسیان لێ دەكەین.

گەڵاكەی ئەو ماددانەی تێدایە (ساكارز، لوولز، إینوزیت، اسید آلی، نشاستە).

بەرسیلە ئەو ماددانەی تێدایە (اسید آلی وەك اسیدمالیك، اسید فورمیك، اسید سوكسینیك، اسید اوگزالیك، اسید گلوكولیك، شەكر). میوەی گەیشتوی واتە ترێ ئەم مادانەی تێدایە بۆ هەر (١٠٠) گرام:

ئاو	٧٥	گرام	فیتامین A	١٠٠	یەکە
پرۆتین	١,٣	گرام	فیتامین B_1	٠,٠٥	میلی گرام
شەکر	٢٠	گرام	فیتامین B_2	٠,٠٣	میلی گرام
کالسیۆم	١٢	میلی گرام	فیتامین B_3	٠,٣	میلی گرام
فسفۆر	٢٠	میلی گرام	فیتامین C	٤	میلی گرام
ئاسن	٠,٤	میلی گرام	پۆتاسیۆم	١٧٥	میلی گرام
سۆدیۆم	٣	میلی گرام			

وە پێستی ترێ ئەم ماددانەی تێدایە (تارتارات، پۆتاسیۆم، اسیدەکانی ئازاد).
وە لە دەنکەکانی دا ئەم ماددانەی تێدایە (ڕۆنی زەرد مایل بە سەوز بێ بۆنە و تامی خۆشە، تانن، ترای گلیسرید، اسید اولیك، اسد پالمیتیك، اسد لینولیك، اسید استیاریك، اسید أراشیك) وە چەندان ماددەی تر.

سودەکانی:

١. بنەچە (اخلاط) لە لاشەی مرۆڤدا هاوسەنگ ڕادەگرێت کە ئەوە لە کەم شتی تردا هەیە چونکە ڕێکی ڕێژەی خلتەکان هۆیەکی گرنگە بۆ سەلامەتی مرۆڤ.
٢. بەهێز کەرە و بژیوە (قوت)ە وە خوێن پاك دەکاتەوە.
٣. دەرمانی سیل و سیەکانە و سینگ پاك دەکاتەوە.
٤. قەبزی لادەبات و بۆ ورەمی ڕیخۆڵەکان بەسودە.
٥. بۆ کۆکە ڕەشە و بۆ سکچوون و بۆ نقرس بەکاردێت.
٦. بۆئەوانەی گەدەیان سستە ترێ بەبێ پێستەکەی بخۆن باشە.
٧. بۆقەڵەو کە دەیەوێت خۆی لاواز بکات ڕژێم بەترێ باشترین و بێ زیان ترین ڕژێمە چونکە (اسید اوریك و بەردی کیسەی زراو وە ژەهراوی بوونی گۆن لادەبات. وە بەم شێوەیە دەبێت لە هەفتەدا دوو ڕۆژ تەنها ئاوی ترێ بخۆن لە

ڕۆژێکا دوو کیلۆ ترێ ئاوەکەی بگیرێت و هەر دوو کاتژمێر جارێك پەرداخێك لەم ئاوە بخۆنەوە بەبێ کوڵاندن وە بەبێ ئەوەی هیچی تێبکەن. وە نابێ هیچ خواردن و خواردنەوەیەکی تر بخۆن لەو ڕۆژەدا، وە کە دەستیان کردەوە بەخواردن دەبێ خواردنی سوك و کەم کەم بخۆن وە هەرچی چەوری و شیرینی و گۆشتی بەهێزە نەی خۆن تاکو بە تەواوی دێنەوە باری ئاسایی، هەیە مانگێك هەیە دوو مانگی دەوێت تا لاواز دەبێت. بەڵام دواتریش دەبێ زیاتر وریای خۆیان بن و شتی بەسود بخۆن و کەم بخۆن نەك زۆر وە بەردەوام سرکەی سێو و ئاولیمۆ بخۆنەوە، بەڵام نابێ هەفتەی دوو ڕۆژ زیاتر بێ ئەگەر نا بەردی گورچیلە دروست دەکات.

٨. ئەو ڕژێمە بۆ کەسانێ کە توشی سیلی سیەکان بوون و بۆ مایەسیریش بەسودە.

٩. بۆ جوان کردنی پێست ئاوی ترێ بە لۆکە لێی بدە و جوان چەور ببێ دوای (١٠) خولەك کەمێك سۆدە لە ئاوی شلەتێن بکە و بەبێ سابون پێی بشۆرەوە و خاولی بەکارمەهێنە.

١٠. ڕۆنی دەنکە ترێ بۆ قەبزی باشە و لاشەی مرۆڤ نەرم و جوان دەکات.

١١.بۆ دروست کردنی سابون و بۆ نەقاشی بەکاردێت.

١٢. دەنکە ترێ تەڕەشوحی میز وە سپێرم زیاد دەکات.

١٣. بکرێتە پۆدر و کەسێ سیلی هەبێت بیخوات بەسودە بۆی.

١٤. بۆ ئەوانەی گورچیلە و میزڵدانیان سستە نابێ دەنکی ترێ بخۆن.

١٥. پێستی بۆڵوی ترێ مەزاجی سارد و وشکە بیبرژێنی و بیکەیتە پۆدر بۆ برین باشە، بەڵام نەخورێ باشە چونکە هەرسی گرانە.

١٦. ئابغورە مەزاجی سارد و قابزە، دەرمانی ورەمی ناو دەم و پوکە.

١٧. بۆ قەڵەوەکان زۆر باشە، بۆ نەخۆشی (اسکربوت) کە بەهۆی کەمی ڤیتامین (C) دروست دەبێت دەرمانە.

١٨. بۆ نەخۆشی سیاتیك و ڕۆماتیزم بەسوودە.

١٩. گەرمی و سەفرای لەش دەردەکات وە بۆ زەردوویی زۆر باشە.

٢٠. بلوغی کچان پێش دەخات و سووری مانگانەی دواکەوتو دەکاتەوە.

٢١. ریخۆڵە پاك دەكاتەوە و جەرگ بەهێزدەكات.
٢٢. بۆ هەوكردنی قورگ زوو زوو غەرغەرەی پێ بكە.
٢٣. بۆ لەناو بردنی كرمەكانی گەدە و ریخۆڵە پێنج ڕۆژ لەسەر یەك ئاشی ئاب غورە بە زیرەی ڕەش بخۆ و شتی قورس مەخۆ.
٢٤. هەر ئەو ئاشە دەرمانی قاچ ئێشە و پشت ئێشەیە كە بەهۆی نەخۆشیەكی دیاریكراوەوە نەبێت.
٢٥. گەڵا مێوی تەڕ وشك قابزە و بۆ ڕەوانی بەكاردێت كە دەم بكرێت و ئاوەكەی بخورێتەوە بۆ خوێن دانانیش بەسودە.
٢٦. بۆ نقرس و بۆ زەردویی بەسودە و هەر گەڵای مێو بۆ ڕشانەوە و بۆ دەورانی بلوغ و بۆ كاتی ئومێد براوی ژنان بەسودە، بۆ گەڕانی خوێن و بۆ سووربونەوەی پێست بەسودە.
٢٧. گەڵای ناسكی مێو دەكرێتە پۆدر و بۆ خوێن وەستان دەكرێتە شوێنی برینەكەوە و بۆ ڕەحەمی ژنان و بۆ خوێنی لوت و برین دەبێت.
٢٨. بۆ سوتان بەهۆی سەرماوە گەڵا مێو بكوڵێنە و ئەو شوێنەی كە سووتاوە لە ناو ئاوەكە ڕایبگرە بۆ ماوەی یەك چارەگ تا بیست خولەك.
٢٩. دەم كراوی گەڵا مێو بۆ هەو كردن و ڕیپۆقەی چاو پێی دەشۆرێت چەندجارێ.
٣٠. بۆ نەخۆشی واریس بەسودە.
٣١. بۆ كەسێك كە بیەوێت قەڵەو بێت با دۆشاوی ترێ لەگەڵ كونجی كوتراو بخوات، وە دەتوانێ لەو شەش مانگەی كەوا هەوا فێنكە هەر ڕۆژێك نا ڕۆژێ زەمی بەیانی پێبكات كە بۆ زۆربەی كەس زۆر سود بەخشە و پارێزەری لاشەیە.
٣٢. بۆ ئەوانەی كەم خوێنن زۆر بەسودە، باشترین و بەسوودترین ترشیات ئەوەیە كە تەنها بەسركەی ترێ دروست دەكرێ.
٣٣. یەكێ تر لە بەرهەمی ترێ سركەكەیەتی كە ئەویش زۆر سوود بەخشە.

زیانی:

هەر شتەی لەگەڵ باسی خۆی نوسیمان پێویست بەدووبارە کردنەوە ناکات تەنها ئەوە بیردەخەمەوە کەزیادەڕۆی لە هموو شتێکا خەراپە.

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

دەم کردنی گەڵا مێوی وشك کراو (٢٠- ١٥) گرام بۆ یەك لیتر ئاو. ئەوەی کە لە هەموو جۆرە میوەیەك جیایان دەکاتەوە ئەوەیە کە وشك کراویان لە تەڕ و تازە بەسوودتر بێ ترێ و هەنجیرە کە بەوشك کراوی بەسوودترن. وە دۆشاوی ترێ زۆر بەسوودە و کەم ماددەی لە دەست دەدات.

ناوی فارسی: انار، درخت انار

ناوی کوردی: هەنار، دار هەنار

ناوی عربی: شجره الرمان، الرمان

ناوی زانستی: *Pomegranate* *Punica*

میوەکەی مەزاج سارد و تەڕە قابزە، پێستی میوەکەی سارد و وشك و زۆر قابزە.
هەنار میوەیەکی زۆر دێرینە لە کتێبە ئاسمانیەکانیش ناوی هاتوە، وولاتی یەکەمی ڕۆژهەلاتی ناوڕاست بووە لەوێوە بە دونیا دا بلاوبۆتەوە، ناوە ئینگلیزیەکەی (پومیگرانات)ە واتا سیوی پڕ دەنك. لە خاکی بەپیت (٦-٧) مەتر بەرز دەبێت، بەلام لە شوێنی زۆر کوێستانی ناڕوێت، لقەکانی کەمێك دڕکی پێوەیە و گەلاکانی بچوکن و بەرامبەر یەکن و سادە و لوس و باریکن بۆنی خۆشە، گولی گەورەترە لە پەلکی، ڕەنگ سوور و قوچەکیە شێوە خونچەیە هەر ئەو گولەیە دەبێتە میوە، کە ڕەنگی سوور و زەرد و خاکی هەیە میوەکەی خڕە، نزیکەی بیست جۆر هەنار هەیە تاکو پێنەگات نابێ بخورێت. سەرەچلەکان خاوەنی (٠,٢٠ تانن، اسید پونیکوتانیك)ە پێستی دارەکە (الکالوئیدی بە ناوی پلەتیەرین) تێدایە. وە لە (١٠٠) گرام دەنکی هەناردا بەم ڕێژەیەمەوادی تێدایە:

وزە	٣٨	کالۆری	پۆتاسیۆم	٢٧٠	میلی گرام
ئاو	٨٢	گرام	فسفۆڕ	٠,٥	میلی گرام
پرۆتین	٠,٤	گرام	ئاسن	٠,٢	میلی گرام
چەوری	٠,٤	گرام	ڤیتامین B ١	٠,٠٣	میلی گرام
نشاستە	١٠	گرام	ڤیتامین B ٢	٠,٠٣	میلی گرام
کالسیۆم	٤	میلی گرام	ڤیتامین B ٢	٠,٠٢	میلی گرام
سۆدیۆم	٣	میلی گرام	ڤیتامین C	٤	میلی گرام

هەنار بە سێ تام هەیە: شیرین و ترش و مێخۆش، هەموو بەشەکانی دار و میوەکەی و ڕەگەکەی خاوەنی ماددەی (تانن)ن کە تەواو قابزە، لە ڕەگەوە تا گول هەمووی سودی لێ وەردەگیرێت.

سوودەکانی:

١. هەناری شیرین میزهێنەرە و نەرم کەرەوەی مەزاجە.
٢. ئاوی هەنارشیرین بۆ نەخۆشی میزەڕۆ بەسودە.
٣. تەڕەشوحی سەفرا زیاد دەکات و چارەسەری سکچون دەکات.
٤. کەسێ کە زیادە گۆشت لەناو لوتی دا هەیە و خەریکە لوت خوار دەکات با هەموو ڕۆژێك چەند دلۆپە ئاوی هەنار و هەنگوینی تێ بکات پێشگیری دەکات.
٥. هەناری شیرین خوێن زیاد دەکات و پاکیشی دەکاتەوە.
٦. جەرگ بەهێز دەکات و زەردویی چارەسەر دەکات لەگەڵ هەنگوین و ئاوی نۆکی سپی.
٧. بۆ بەهێزکردنی گورچیلەی بەساڵاچوان ئاوی هەناری شیرین باشترین شتە.
٨. چارەی دەنگ نوسان دەکات و کێش زیاد دەکات و دڵ و گەدە بەهێز دەکات.
٩. پێستی ڕیشە و لاخەکانی دەم دەکرێت بە ڕێژەی (٢) گرام ی وشك کراو بۆ یەك پەرداخ ئاو، لە رۆژێکدا دووجار دەخورێتەوە و کرم کوژە و گەدە پاك دەکاتەوە.
١٠. بۆ نەخۆشیەکانی پوك و ناو دەم و قورگ غەرغەرەی پێ دەکرێ.
١١. ئاوی کوڵاوی گەڵاکەی بۆ ڕێك خستنەوەی سووڕی مانگانەی ژنان دەخورێتەوە.
١٢. بۆ خروی پێست گەڵاکەی بکوتە و لە شوێنەکەی بدە.
١٣. کڵوکی هەنار وەك مەرهەم لێبکە و لەسەر شوێنی سوتاوی دابنێ زوو چاکی دەکاتەوە، کەمێك کونجی یان ڕۆنی کونجی لەگەڵ بکوڵێنی بە هێزتر دەبێت و بۆ سوتاوی قولێش دەبێ لەگەڵ چەند شتی تر کە لە باسی سوتاندا نوسراوە.
١٤. دەم کراوی گوڵەکەی سکچونی کۆن چارە دەکات و بۆ زبکەو برینی ناو دەم باشە.
١٥. پێستی ڕەگەکەی بجوی یان بە ئاوەکەی مزمزە بکەی بۆ ئازاری ددان باشە.
١٦. بۆ مایەسیری بە ئاوی کوڵاوی پێستی هەنار بیشۆرە.
١٧. خواردنی هەناری شیرین بۆ گەرم مەزاجان تواناى جنسی زیاد دەکات.
١٨. بۆ ئاو هێنانی لەش بەسودە و بۆ گرفتی ڕیخۆڵە و سپل و هەناو باشە.

۱۹. بۆ هەناسە سواری و بۆ کۆکە هەناری شیرین کون بکە و ڕۆنی بادامی شیرینی تێ بکە و لەنزیك ئاگر دای بنێ تا دەپیشێ ژەمی کەوچکێکی لێدەخورێ.
۲۰. بۆ سودا و نەخۆشی پێست بەسودە و هەناری ترش و مێخۆش پەستانی خوین دادەبەزێنێ.
۲۱. ڕشانەوە چارە دەکات ئاوەکەی یان ڕوببەکەی، و تای سەفرا دادەبەزێنێ.
۲۲. هەناری کولاو بۆ نینۆك شکان و نەرمی نینۆك شەوانە لێی دەبەستڕێ.
۲۳. سوورمەی هەناری کولاو ئاوی چاو چارە دەکات.
۲٤. بـۆ برینـی سـفلیس و سـودا وە هـەموو برینێکـی تـر ڕوببـی هـەنار و هـەنگوین باشترین دەرمانە وە بۆ ئازاری گوێ تێی دەکرێت بە دلۆپە.
۲۵. بۆ برینی ڕیخۆڵە و زگچون جۆ و بـرنـج دەکوتی و بـە ئـاوی هـەنار دەکولێنرێـت بۆخواردن و بۆ پاك کردنەوە (تنقیە) بەکاردێت.
۲٦. بۆ میزە چرکێ پێستی هەنار بکولێنی و ئاوە کەی بخواتەوە جەمی کوپێك وە بۆ مایەسیری و خوێنی کۆمی پێ دەشۆرێت سەرەڕای خواردنەوە.
۲۷. ڕوببـی یـان سـرکەی هـەنار مـەزاج سارد و وشـکە و قـابزە بـۆ هـەوکردن و تـا و مەستی و ژنی بێزوکەر و منداڵی کە گڵ بخوات بەکاردێت.
۲۸. عصارەی گوڵی هەنار و ئاوی بالنگ برینی ئەندامی زاوزێی پیاوی پێ دەشۆرێت.
۲۹. کـە تـازە گـوڵ دەردەکـات و نەپشکوتون (۷) دانـەی لێ بخۆ بـۆ مـاوەی یـەك سـاڵ دەتپارێزێ لە دومەڵ و کورك و زیبکەی پێست و پیسی خوێن.
۳۰. هەناری دەنك ڕەش چارەسەری کۆکە ڕەشە دەکات و بۆ دڵە کوتێ باشە.
۳۱. توێکڵی هەنار و خەنە موی سەر ڕەش دەکات، پێستی ڕەگەکەی و خەنە سوور و قاوەی وخورمایی دەکات بەپێی ڕەنگی موی کەسەکە دەگۆڕێت.
۳۲. ئـەو کەسـەی ڕشـانەوەی ناوەسـتێ هـەنار بپیشـێنی و ئاوەکـەی بخواتـەوە دوایـی شەربەتی هەنگوین زوو بخواتەوە و تۆوی شویت بجوێت و یەك کەوچك بخوات.

توێکڵی میوە و لق و ڕەگ نابێ لە (۱۰) گـرام زیـاتر بخورێـت لـە ڕۆژێکـدا وە لـە سێ ڕۆژ زیاتر بەکارنەیەت، کەسی قەبز و با لەزگ نابێ هەنار بخوات.

ناوی فارسی: آلوبوخارا، گوجه براقانی

ناوی کوردی: هەڵوژە رەشە، هەلوژە زەردەی گەورە

ناوی عربی: إجاص، البرقوق، قلوب

ناوی زانستی: Plum tree

مەزاجی هەڵوژەی شیرین سارد و تەڕە بەڵام جۆرە ترشەکەی مەزاجی سارد و وشکە.
لە (١٠٠) گرام هەڵوژەی پاك کراودا (٣٠٠) میلی گرام کالۆری تێدایە و ڤیتامین (C) و فسفۆر و شەکر)ی زۆرە.

سوودەکانی:

١. بۆ قەبزی و گەرمی لەش و ژانە سەرێ کە لە گەرمیەوە بێ بەسودە.
٢. بۆ سەفرا و وشکی مزاج بەسودە و خەستی خوێن شل دەکاتەوە.
٣. یەڵنج و تینویەتی و خرو وشکی سینگ چارە دەکات.
٤. بەو جۆرە بخورێت باشترە نەوەك بەکاڵی بخورێ: (٤٠٠) گرام هەڵوژە و (٢٠٠) گرام شەکر لە یەك لیتر و نیو ئاوی بکەو سەری داپۆشە و لێی بگەڕێ بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك پاشان کەی حەزت کرد پیاڵەیەك بە ئاو و هەڵوژەوە دەخۆیت. وە دەکرێ شەکری زیاتر تێبکەی و بیکوڵێنی تاکوجوان نەرم دەبن، وە کە دەنکی لێ دەربکەی بۆ مرەباش دەبێت.
٥. بۆ ورەمی قوڕگ و لەوزە و ئاوی لوت و بەهێز کردنی پوك (١٠) گرام گەڵای ناسکی سەرەتولەکانی لەناو یەك پەرداخ ئاودا بکوڵێت غەرغەرەی پێ دەکرێت وە لە گەڵ هەنگوین دەخورێت و کرم کوژە.
٦. لە چاو کردنی ئاوی هەڵوجەی گەیشتو چاو بەهێزدەکات.
٧. بۆ زیبکەی تەڕی دەم وچاو هەڵوژەی کوتراو بە سرکە لێ بدە.
٨. بۆ زیبکە و جۆشی ناو دەمی منداڵ بەلەتێ هەڵوژە ماسازی بدە و بیخوات باشە.
٩. بۆ قەبزی (١٠) هەڵوژە کە وشك کرابن (١٢) کاتژمێر لە ئاودا بنرێ و دوای ئەوە (١٠) خولەك بکوڵێنرێت کە سارد بۆوە چەند دڵۆپێ ئاو لیمۆی تێبکە و بیخۆ.

ناوی فارسی: أناناس
ناوی کوردی: ئەنەناس
ناوی عربی: الاناناس
ناوی ئینگلیزی: Pineapple Ananas Comosus

مەزاجی سارد و تەڕە.

شوێنی پێشوی ئەم درەختە هێلّی ئیستیوا (ئەمەریکای ناوەند و خواروو) بووە و لەوێوە بلاّو بۆتەوە، بەلاّم لە شوێنی گەرم دەڕوێت، پێکهاتەی بریتیە لە (ئاو، شەکر، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، فلور، پرومایبن، ڤیتامین B-complex, A, C).

سوودەکانی:

١. بەکاردێ بۆ شەربەت و مرەبا و تێکەلّ کردنی خواردنەکانی گونجاو بەیەکەوە.
٢. کە گۆشت پیر و چیڕ بوو لەگەلّیدا بکولّێت ناسك و بەتامی دەکات.
٣. بۆ سوتاوی باشە و بۆ گەدە و ڕیخۆلّەکان بەسودە و لاواز کەرە.
٤. بۆ کەسانێ کە توشی (آلبومین) بوون بەسودە چونکە ماددەی (برومیلین) تێدایە کە (١٠) ئەوەندەی خۆی ئالبۆمین دەتوێنێتەوە، لە سەر ئالبۆمینی هێلکە و گۆشت و شیر کاریگەریەکی زۆری هەیە.
٥. عەسارەی ئەناناس ئارەزوی خواردن زیاد دەکات و هەرس ئاسان دەکات.
٦. بۆ منالّ و بەسالاّچوان بۆ هەموو تەمەنێك گونجاوە.
٧. بۆ ڕملّ و کلسی گورچیلە و میزەڕۆ بەسودە.
٨. بۆ تەسك بونەوەی دەمارەکانی خوێن بەکاردێت و نایەلّێت خوێن خەست بێ.
٩. جەرگ بەهێز دەکات و بۆ زەردویی باشە.
١٠. ئەنزیمەکان ڕێکدەخات و بەرگری لە توشبونی ورەم و نەسیجی دەکات.
١١. بۆ دەدان بەسودە، کاتێ منداڵ تازە ددانی دێت بخرێتە دەمیەوە.

زیانی:

ژنـی دووگیـان و شـیردەر نـابێ بیخـوات. ئەوانـەش کـە حـەبی پەسـتانی خـوێن و شلکەرەوەی خوێن دەخۆن نابێ ئەناناس بخۆن. زیـادەڕۆی لـە خـواردنی ئـەو میـوەدا دەبێتـە هۆی زگچوون و زیبکەی پێست و ناودەم و لێو وە داخستنی ڕەحەمی ئافرەت.

ناوی فارسی: إسفناج، اسپناخ.

ناوی کوردی: سپیەناغ، ئاسیە ناخ.

ناوی عربی: السبانخ، اسفناج

ناوی زانستی: *Spinacia oleracea*

مەزاجی ساردو تەڕە، هەندێ زانا دەڵێن مام ناوەندە.

سپیەناغ گیایەکی لەسەرەتاوە لە ئێرانەوە بردراوەتە(چین) لەسەدەی حەوتەم، وە لە سەدەی دوانزەدا گەیشتە (ئیسپانیا) لەوێشەوە ساڵی(١٨٠٦) بردیانە (ئەمەریکا) و بەهەموو وولاَتاندا بلاَوبۆتەوە، گیایەکی یەك ساڵەیە گەلاَی ڕاستە و تا ڕاددەیەك پان و سێ گۆشەیە ڕەنگی سەوزە وە بۆ سەرمای زستان خۆی ڕادەگرێت تا (٥٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت، پاییزی و بەهاری هەیە، بەهاریەکەی لەسەرەتای بەهاردا دەچێنرێ کە بە سپیەناغی ئینگلیزی ناسراوە، پاییزیەکەی دەبێ خاکەکەی بەپیت بێت ئینجا لە زستاندا پێدەگات، گوڵەکەی سەوزێکی کەم ڕەنگە، خواردنێکی بەسودە کە ئەمە هەندێ لەو ماددانەیە کە تێیدایە (ڤیتامین A، B، C و ئاسن و پۆتاسیۆم و چەندان مەوادی تر.

سوودەکانی:

١. بۆ کەسانی کەم خوین خواردنێکی باشە.
٢. پاك کەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵەیە وە تا دادەبەزێنێ.
٣. بۆ هەو کردنی سیەکان و ڕیخۆڵە و بۆ قەبزی بەکاردێت.
٤. بۆ ئەوانەی حەز دەکەن کێشیان کەم بێت باشە.
٥. تەڕی گەدە زیاد دەکات و هەرس پێش دەخات.
٦. بۆ هەو کردنی گەرو باشە و تینویەتی و وشکی ناودەم چارەدەکات.
٧. بۆ وشکە کۆکە بە جۆی کوتراو و ڕۆنی بادام بیکوڵێنە و بیخو زۆر بەسوودە.

٨. بۆ ژانە سەرێ کە هۆیەکەی سستی گەدە و خەراپ هەرس کردن بێت ئاشی سپیەناغ بە گژنیژ زۆر باشە.
٩. ئەگەر ژانەسەر لەهۆی زراو و سەفرا بێت سپیەناغ بە ئاو لیمۆ یان ئاوی بەرسیلە یاخود سماق بکە شۆرباو بیخۆ بەسودە.
١٠. پیشگیری لەسەرەتان دەکات بەتایبەت بۆ جگەرە کێش و مەی خۆران.
١١. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە سەلمێنراوە کەوا سپیەناغ پێشگیری دەکات لە سەرەتانی گەدە و ڕیخۆڵە ئەستوورە و پرۆستات و ڕەحەم و گەرو.
١٢. چەوری خوێن دادە بەزێنێ و شیری دایك زیاد دەکات و بۆ ئێسکە نەرمە باشە.
١٣. میشك بەهیز دەکات و بیرو هۆش ئارام دەکات.
١٤. بۆ دەنگ نوسان و بۆ هەناسە سواری بەسودە.
١٥. بۆنی ناخۆشی ناو دەم ناهێڵێت و ئاوەکەی بۆ ئازاری جومگە باشە.
١٦. ئاوەکەی لە شوێنێ کە خروی هەبێت بدرێت چاکی دەکاتەوە.
١٧. کە زەردەواڵە بەیەکێکەوە بدات گەڵای تەڕی سپیەناغی لەسەردابنێ.
١٨. بۆ ژنی دووگیان و کۆرپەڵەکەی باشە خڕۆکە سوورەکانی خوێن زیاد دەکات.
١٩. بۆ پەڵەی پێست بەکار دێت وە بۆ چەوری دەم و چاو باشە پێی چەور بکرێت.
٢٠. تۆوەکەی (٥-١٠) گرام بەپێی تەمەن دەم دەکرێت لەناو یەك پەرداخ ئاودا ڕۆژێ دوو تا سێ جار بخورێتەوە بۆ کەسی قەبز و بۆ زەردویی و وشکی مەزاج باشە.
٢١. ئەگەر کەسێك میزی گیرابێت نیو فنجان ئاوی سپیەناغ بەخەستی لەگەڵ فنجانێك ڕۆن بادامی شیرین تێکەڵ بکات و بیخواتەوە ئەگەر ماوەی دوو کاتژمێر میزی بۆ نەکرا دووبارەی بکاتەوە کە هەر نەکرا ئەوە بەرد دابەزیوە یان پرۆستات زۆر ئەستور بووە، و دەبێ بچێتە لای پزیشکی تایبەت بەو بوارە.
٢٢. زەڵاتەی سپیەناغ کە زۆر بەسودە بەو جۆرە دەکرێ: سپیەناغی ناسك ورد دەکرێت و کەوچکێك ڕۆنی زەیتون و کەوچکێك ئاوی لیمۆ و پەتاتەیەکی کوڵاو و کەمێك خوێ و سەوزە بۆندارەکان کەمێك تێکەڵی یەکتر دەکرێن.

زیانی: نابێ بەزۆری بخورێت بەتایبەتی ئەوانەی خوێنیان زۆرە یان ماددەی ئاسن لە لەشیان زۆرە.

ناوی فارسی: باباآدم، باباآدم پرزدار، فیل گوش
نـاوی کـوردی: گـوێ فیـل بـه گـەڵای هەوێـدار دەگوترێـت، گیـا هەوێدار، بناوەتۆم، جلگرە،
ناوی عربی: الارقطیون
ناوی زانستی: *Arctium lappa*

کاتی چنینەوەی لە ۳/۲۱ تا ۵/۲۱

مەزاجی ڕیشەکەی و گەڵاکەی ساردوو وشکە.

لـە تـیرەی (مرکبـان)ە گیایـەکی عەلـەفی دوو سـاڵەیە ڕەگـی وەکـو گێـزەرە و ڕەنگـی قاوەییە ساڵی یەکەم پنج دەکات و گەڵای گەورە دەبێ، لە ساڵی دووەم لقـەکانی بـەرز دەبێت، گەڵای بەرامبەر یەك نین، پەلکی شێوە دڵ و نوك تیژ و بنك پانن، لە سـەرە تولەکانی خونچەی فەروەدار دەردەکات و لە سەرەکەیان گوڵی ڕەنگ سوور و بنەوشی پڕ دەردەکات، میوەی فندەقەیە و ڕەنگی خەنەییەو سێ یان چوار لایە، ئەو گیایە لە نزیك مـاڵان و وێرانـە و شـوێنی دڕکاوی دەڕوێت، ئێستا لـە بـەر سوودی ڕەگەکـەی دەچێنرێت، کاتێ یەك ساڵەیە و لە پێش گوڵ کردندا لە زستاندا ڕەگەکەی دەردێـنن ئەو ڕەگەی گەورە بێ لە باری درێژی دەکرێتە دوو سێ لـەت و وشکی دەکەن لەبـەر خـۆر یـان بـە دەزگـای وشـککردنەوە لـە ژێـر پلـەی (۳۵) سـیلیزی، هـەڵگری مـاددەی (إینـولین ۱ - ۲) و (۲۷ - ٤٥ ٪ ئەسانسـی ڕۆنـی) و (۲٪ لعـاب تـانن) و مـاددەی دژە ڤـایرۆس و بـەکتریا و چـەندانی تـری تێدایـە وەك (کاربۆنـات، پۆتاسـیوم، نیـتراتی پۆتاسیوم، ئاسن و ڤیتامین (C) و شەکر و رزین)ی تێدایە وە بۆنی ناخۆشە:

سوودەکانی:

١. بۆ شەکرە باشە و تا دادە بـەزێنێت و میـز هێنـەرە و میزڵدان نـەرم دەکاتـەوە و نەخۆشیەکانی پێست چارەسەر دەکات.

٢. بۆ پیس بوونی خوێن لەگەڵ ڕەگی مێکوك هەر یەکەی بەشێك بەیەکەوە دەم بکرێ و سێ ژەمە فنجانێك دەخورێتەوە.
٣. بۆنەخۆشیەکانی دەزگای زاوزێی ئافرەتان بەسودە.
٤. ڕۆنەکەی بۆ بەهێزی مو و بۆ کەچەڵی بەکاردێ.
٥. بەهێزکەری گشتی لاشەیە و دژە قەبزیە و گەدە و ڕیخۆڵە نەرم دەکات.
٦. دژە ژەهرە و بۆ سەرما خواردویی بەسودە.
٧. بۆ ئازاری سیەکان (ذات الريه) سێ ژەمە دەم کراوی دەخورێتەوە.
٨. ئـاوی کـولاوی تۆوەکـەی غەرغـەرەی پـێ دەکرێـت بـۆ ئـازاری قـوڕگ و لـەوزە و هەناسە سواری بە سوودە.
٩. خواردنی تۆوەکەی کرم کوژە و لە خورێنی کەوچکێك دەخورێت.
١٠. دەم کراوی گەلاکەی بۆ سەر گێژە و ڕۆماتیزم بەکاردێ.
١١. ئاوی کولاوی گەلاکەی بۆکەچەڵی دەرمانە.
١٢. ڕیشەکەی بۆ کەم خوێنی بەکاردێ ڕۆژێ دوو فنجان دوای نان دەخورێتەوە.
١٣. بۆ (نقرس) و (آرتروز) واتە ئازارێ کە لە ڕان تاکو پێیەکان پەیدا دەبێ.
١٤. بۆ ئازاری کەمەر و پشت ئێشە بەسودە خواردنـەوەی دەم کـراوی و چـەورکردن بەڕۆنەکەی.
١٥. بۆ ئاوهێنانی لەش (إستسقاء) بەکاردێ و هەرس ئاسان دەکات.
١٦. بۆ هەوکردنی گورچیلە و ئازاری بەسودە.
١٧. بۆ ئازاری میزەڕۆ و چروزانەوەی دوای میز باشە.
١٨. دەم کردنی گەلاکەی کەوچکێك بۆ پەرداخێك ئاو، کولاندنی ڕەگەکەی (٨) گـرام بۆ لیترێك ئاو ماوەی (١٠) خولەك بکولێت ڕۆژێ سێ فنجان دەخورێتەوە.

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: بابونە، اقحوا، گل گاوچشم، بابونە رومی، بابونەآلمانی، بابونە گاوی، بابونە بزرگ، برنجا سف،

ناوی كوردی: بەیبون، گوڵەحاجیلە، گوڵ مینا، گولاڵەجنانە، چاوگایە، چاوەپشیلە، چەرمێ، چەرمگ.

ناوی عربی: بابونج، عین القط، زهرة الذهب، زهرة الغریب، الأقحوا.

ناوی زانستی: ***Chamaemelum*** **(Chamomile)** ***nobile***

كاتی چنینەوەی لە ٣/٢١ تا ٨/٢١ بە پێی گەرمێن و كوێستانی.

مەزاجی گەرم و وشكە:

بەیبون زۆر جۆری هەیە بە گوڵی سپی و سوور و زەرد وە گەڵای كەم و زۆر وە قەدی بەرز و نزم، بەڵام چونكە هەموویان لە سیفەتی دەرمانی لە یەكتری نزیكن بەپێویستی نازانم یەكە بەیەكە باسیان بكەین پێویستە ئەوە بڵێین كەوا سپیەكە لەوانی تر سوودی زیاتر و بەهێزترە، لە زۆربەی وولاتانی جیهان هەیە بە خۆڕسك بەڵام ئێستا دەچێنرێ لە هەموو كێڵگەكانی كارخانە دەرمان سازیەكاندا.

لە كوردستان لە دەشتەكانی گەرم لە مانگی (٢)دا دەردەكەوێ و لە مانگی (٣)دا زۆربەی كێو و چیاكان دادەپۆشێت تەنانەت لەسەر بانی گوندەكان و لێواری ڕێگاكان دەڕوێت هەروەها لەناو شارەكانیش شوێنێك خاك بێت لێی دەڕوێت حەزی لە خاكی وشك و ڕەقانە لەناو كێڵگە وەرد و بەپیتەكاندا ناڕوێت، تا (٣٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت گەڵای شاقەڵی و دادڕاوە باریك و ڕەنگ سەوز و خاكیە گوڵەكانی تاكن پەلكی گوڵەكە سپیە و ناوەكەی زەردە هەندێ جۆری هەیە پەلكەكانیشی زەردە، وە گیایەك هەیە شێوەی لە بەیبون دەكات بەڵام ئەم گیایە بەرزدەبێت تا یەك مەتر، كاتێك بە تەواوی گوڵی كرد كۆدەكرێتەوە و لەسەر سەبەتە وە یان قوماشی تۆڕ لە سێبەر وشك دەكرێت یان بە دەزگای تایبەت لە ژێر پلەی گەرمی (٣٥)ی سیلیزی، ڕەگ و گەڵا و گوڵی هەموویان بۆ دەرمان دەشێن. ئەمەش هەندێ لەو ماددەانەی كە

تێیدایە (اسانس ڕۆنی أنتەمین، تانن، فیتوسترول، ماددەی تاڵ بەناوی اسیدا نتەمیك، ڕۆنی آزولین، شیرەی گلوکوزید و شولین، بیزابولون، فارنزن، فلاون، کومارینیك) ئەسانسی (٠،١ تا ٠،٨)تێدایە کە بە دلۆپاندنی بوخاری بەدەست دێت ڕەنگی ئاوییە و کە کۆن بوو زەرد دەبێ و کە ڕەنگی قاوەی بوو نابێ بەکار بێت بۆنی ئەو ئەسانسە زۆر توندە و سوتێنەرە بەکاردێت لە دروست کردنی بۆندا و لە ناو خواردەمەنی دەکرێت.

چۆنیەتی ئامادەکردنی:

- چایی بەیبون:- ئەگەر گوڵ و گەڵاکان هاڕدرابون پڕی یەك کەوچکی چا دەکرێتە ناو کوپێك ئاوی لەکوڵ و سەری لەسەر دادەنرێت بۆ ماوەی پێنج خولەك و دوای ساردبونەوە دەپاڵێورێت و سێ ژەمە دەخورێتەوە.
- ڕۆنی بەیبون:- گوڵی وشك کراوی بەیبون (١٠) بەرامبەر کێشی خۆی ڕۆنی زەیتونی تێکەڵ دەکەیت و لەسەر ئاگری هێواش کە نابێ بە تەواوەتی بکوڵێت تەنها دەم بکێشێ وەك چایی جارجارە تێکی دەدەی تاوەکو جوان دەتوێتەوە و پاشان نابێ سەری لەسەر لابەری تاوەکو (٢٤) کاتژمێر پاشان فشاری بدە تاوەکو بە تەواوی ڕۆنەکە دێتە خوارەوە لە شوشەی دەکەیت و بۆ پاکردنی سکی منداڵانی پێ چەوردەکەی بۆ گەورەو بچووك بەکاردێت بۆ تەشەننوج و ئازاری ماسولکەو ڕەق بوون وەچەند نەخۆشی تر کە لە دوایدا باس دەکرێت.
- شێوەیەکی تری ئەوەیە کە چوار ئەوەندەی کێشی بەیبونەکە ڕۆنی کونجی تێدەکەی وە دوو بەرامبەر کێشی بەیبونەکە ئاوی تێدەکەی و لەسەر ئاگرێکی هێواش دەکوڵێت تاوەکو ئاوەکە هەمووی دەبێتە هەڵم بەس ڕۆنەکە بمێنێت.

بەیبون لە بەهێزکەرە تاڵەکانە بۆ یەکەم جار (جالینوس) بەکاری هێناوە بۆ تاو لەرز، یەکێك لە گرنگترین سیفەتی بەیبون چارەی برینی گەدە و ورەمی ناوەوەیە ئەو کەسانەی چەندەها ساڵ حەبی گران قیمەتی وەك (زانتاك) و چەندان دەرمانی تریان بەکارهێناوە بەبێ ژمار و بەردەوام بەڵام بێ سود بە بەیبون بەزوویی چاك

بونەتەوە، هیوادارم لەمەودوا ئێمەش لەم شتە بەنرخانەی خوای گەورە لەو سروشتە پێ بەخشیوین کەڵك وەربگرین و شارەزایی پەیدا بکەین.

سوودەکانی:

١. بۆ برینی گەدە پڕی چوار کەوچکی چا لە گوڵە بەیبونی هاڕدراو لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکەو بەیانی لە خورێنی بیخۆرەوە و خێرا لەسەر جێگا پاڵکەوە لەسەر پشت دوای چوار خولەك بکەوە سەر کەلەکەی ڕاست پاشی چوار خولەك بکەوە سەر زگ دوای چوار خولەکی تر بکەوە سەر کەلەکەی چەپ وە دوای پانزە خولەك نان بخۆ ئەو شێوازە هەموو بەیانیەك دووبارە دەکەیتەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە پاشان بۆ ماوەی یەك مانگ هەموو ڕۆژێ دووجار چای بەیبون دەخۆیتەوە ئەگەر بەتەواوی چاك نەبویت دوای سێ هەفتە دەستی پێ بکەوە بەلأم شەربەتی ڕەگی مێکوکی لەگەڵدا بەکار بێنە وەك لەباسی مێکوك دا شێوازی بەکار هێنانی دەنوسرێت وە ماوەکەی بکە دوو مانگ بە پشتیوانی خوا چاك دەبیت.

٢. بۆ ئەعصاب و بۆ توانای جوت بوون (جنس) بەسوودە و بەهێزت دەکات.

٣. بەهێزکەری مێشك و بیرکردنەوەیە و میزهێنەرە و شیری دایکان زیاد دەکات.

٤. سوڕی مانگانەی ژنانە دەکاتەوە بۆ ئەو ژنانەی کە کاتیان دوادەکەوێ.

٥. بۆ ژانەسەر (شەقیقە) خواردنەوەی چایەکەی وچەور کردنی سەر بە ڕۆنەکەی.

٦. بۆ بەردی میزڵدان لەگەڵ پێکوڵە دەمی بکە هەر یەکەی چوار گرام بۆ ماوەی دوو هەفتە رۆژی (٣) فنجانی لێبخۆرەوە.

٧. بۆ میزە چرکێ چارەسەرە و بۆ کەمی تەڕەشوحاتی سووڕی ژنان بەسوودە.

٨. بۆ چاو ئێشە بەیبون لەناو سرکە بخووسێنە و دوا چەند خولەك بیخۆ هەندێکیش لە تلێەکە بە گەرمی هەڵمەکەی لە چاوت بدات باشە.

٩. بۆ ئازاری ماسوولکە چای بەیبون بخۆرەوە و بۆ برینی ناو دەم گوڵە بەیبون بجو.

١٠. خواردنی(٥) گرام لەڕیشەی بەیبون بەسرکە ی ترێ جوڵێنەری هەوەس غەریزەی (جنسیە): ڕیشەکەی مەزاجی گەرم و وشکترە لەگوڵەکەی.

١١. تا دادەبەزێنێ و ئازارشکێنە و بەهێزکەری دەزگای هەرسە.
١٢. بۆ منداڵان کە دەدانی حەوت ساڵیان دەکەون چایی بەیبونیان بدەیە.
١٣. بۆ بێ خەوی (١٠) خولەك پێش خەوتن چایەکی بەیبون بخۆرەوە.
١٤. بەیبون دەرمانی بێ ئیشتیهاییە و بۆ ورەم و هەوکردنی ڕیخۆڵە بەسوودە.
١٥. بۆ کەم خوێنی باشە و دژی کرمی گەدە و ڕیخۆڵەیە.
١٦. بۆ ئازاری سووری مانگانەی ژن بەسوودە و بۆ زەردوویی باشە.
١٧. چەند دڵۆپ ئەسانس بەیبون لەوانی حەمام بکە و یەك چارەگ لەناویدا بمێنە بۆ ئازار و ئارامی لەشت زۆر باشە.
١٨. چەند دڵۆپ ئەسانس لەگەڵ یەك کەوچکی چا ڕۆنی بادام شوێنی ئازاری پێ ماساژ بدە وە بۆ نەخۆشی پێست وەك (اگزیما) و (کهیر) و خرو بە سوودە بۆ قەڵشینی پێستی دەست و پێ و لوت بەکاردێت.
١٩. بۆ ئازاری گوێ یەك دڵۆپ ڕۆنی بەیبونی تێ بکە وە دژە حەساسیەت و زیبکەیە.
٢٠. بۆ ژەهراوی بوون چەند دڵۆپ ئەسانسی بەیبون بخۆرەوە دەرشێیتەوە.
٢١. بۆ ئازاری کەمەر و پشت و ماسولکە بە ڕۆنی بەیبون چەوری بکە ئەگەر لەگەڵ ڕۆنی خەردەل و زەنجەبیل و کافور تێکەڵ بکرێن بەهێز تردەبێت.
٢٢. ئەم ڕۆنانە بۆ ئازاری نقرس و جومگەکان پێی ماساژ بدە ڕۆژێ دوو جار .
٢٣. ئەگەر ئەتەوێ موی سەرت جوان و بریسکەدار بێت بە چای بەیبون بیشۆ.
٢٤. بۆ ژنانی تەمەنی نائومێدی وا باشە هەموو ڕۆژێ چایەکی بەیبون بخۆنەوە.
٢٥. بۆ گیرانی لولەکان و ئاوسانی سپڵ چای بەیبون بەسودە.
٢٦. بۆ قڵیشانی دەست و پێ و ماسولکە وەرگەڕان بە ڕۆنی بەیبون چەوری بکەو تلپەکەی بەگەرمی لێ ببەستە شەو تاوەکو بەیانی.
٢٧. بۆ مایەسیری و غەرغەرەی ئازاری دەدان و قورگ و لەوزە و شۆرینی برین دەبێ چای بەیبون دوو بەرامبەر بەهێز بکەی و بۆ هەر فنجانێ کە بۆ خواردنەوە نیە سێ کەوچکە چای پری تێ بکەی.

٢٨. بۆ کۆمپرێس بۆ ئازاری ڕۆماتیزم و هاوشێوەی ئەگەر نیو ئەوەندەی خوێ کافوری لەگەڵ بخرێ باشترە و بەهێزتردەبێت.

٢٩. تێکەڵ بە شامپۆ و سابونی جوانکاری دەکرێت بۆ ڕەونەقی پێست و پاراستنی.

٣٠. بەبۆنی بەیبون زیندەوەرە زیان بەخشەکان ڕادەکەن بە تایبەت بۆنی کولاندنی.

٣١. کەسێك بیەوێت قەڵەو ببێت بەیبونی هاڕدراو بەسەر برنجی داچێنێت و بیخوات.

٣٢. لە گەڵ زۆر لە دەرمانەکانی تردا گونجاوە بە تێکەڵی بۆ نمونە دوو گرام لە هەریەکە لە بەیبون و گوڵەباغ و گوڵی زمانەگا و جاترە وە یەك گرام نەعناع و نیو گرام زەعفەران هەموویان تێکەڵ بکە و دەمی بکە وەکو چایی، شادی هێن و خەفەت بەرە و بۆ چەندان نەخۆشی چارەسەرە.

دەزانم ئەگەر کەسانی گیا ناسی زانا ئەم نوسراوە بخوێننەوە گلەیم لێدەکەن و دەڵێن بەتەواوی باسی ئەو ڕوەکەی نەنوسیوە؛ بەڵێ زۆر ڕاستە هێشتان سیفەتی تەواو باس نەکراوە بەلام دەمەوێ باسەکان بەکورتی بێت و تەنها ئەوەیە کە ڕۆشنبیریەك و زانیاریەك بخەمە بەرچاو، لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی ئەو زێڕە سەوز و سوورانەی چیاکانی وولاتمان بەجێ دەهێڵین بۆ کەسانی پسپۆڕو شارەزای ئەو بوارە.

زیانەکانی:

- نابێت ژنی دووگیان بیخوات.
- بەیبون لەگەڵ ئەوانە سازگار نیە و نابێت بەیەکەوە بخورێن (گوێز، فستەق، گنەگنە، تانن و ژلاتین و سلفات و خوێ) لەشتی مس و ئاسن دا مەیکوڵێنە وە ئەگەر بەیبونت خواردبوو تاوەکو دوای چوارکاتژمێر ئەم شتانە مەخۆ کە باسکران.
- ئەگەر یەك مانگ خواردت تاوەکو پانزە ڕۆژ مەیخۆ دوای ئەوە مانگێکی تر بیخۆرەوە و پانزە ڕۆژ وازی لێبێنەوە بەو جۆرە زیانی نابێت و سود بەخشە.

ناوی فارسی: بارهنگ، بارتنگ، بارشنگ، چهارتخمه، قدومه، بهدانه، خر گوشك، زبان بره

ناوی كوردی: ڕەكێشە، ڕاكێشەر، زمانەمەڕ، بارهەنگ، گوێ بزنە، گیا دوپشك، كێلانە گیا.

ناوی عربی: لسان الحمل، أذان الجدي، مصاصة

ناوی زانستی: *Plantago lanceolata L.*

كاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاج ساردە و وشكە.

لە تیرەی (بارهەنگ)ە گیایەكی عەلەفی ڕاوەستاوە گەلاكانی بە كۆمەڵ و درێژ و سەرە نێزەییە، لاسكەكانی ناو بەتاڵن، ئەو لاسكەی كە گوڵ دەردەكات درێژترە و لە ناوەڕاستی گەلاكان دێتەدەر گوڵەكەی و سونبولەییە، دەنكەكانی ورد و خڕە و ڕەشێكی مایل بە بنەوشەییە، لە لێواری جۆگا و كەنار باخچە تەڕەكان بە شێوەی خۆڕسك دەڕوێت بەڵام لە ئەوروپا دەیچێنن لە كێڵگەی كارگەكانی دروست كردنی دەرماندا. گەڵا ناسك و تازەكانی لە سێبەر وشك دەكرێت یان بە دەزگای وشك كردنەوە لەژێر پلەی گەرمی (٤٠) پلەی سیلیزی، گەڵا و ڕیشە و دەنكی بۆ دەرمان دەبێت نابێ ڕەنگی قاوەی ببێ، ماددەی (گلوكوزید، اوكوبین، كاتالیین، لعاب، كاروتینوید، آنزیم، اسید سالیسیلیك، سۆدیوم و پۆتاسیۆم).

سوودەكانی:

١. بۆ هەناسە سواری باشە و بۆڕی هەوا دەپارێزێ.
٢. بەڵغەم هەڵدەكەنێت كەمێك تاڵە و بە هەنگوین شیرینی بكە.
٣. بۆ كۆكەی تەڕ و كۆكە ڕەشە بەكاردێت.

٤. بۆ دەنگ نوسان بەسودە تا ئێرە دەم کراوی دەخورێتەوە سێ ژەمە.
٥. بۆ برینی ناو دەم و قلیشانی زمان و قورگ گەلاکەی بجو و بیمژە.
٦. بۆ ئازاری ددان و ئاوسان و خوێنی پوك گەلاکەی کەمێك بکوڵێنە و غەرغەرەی پێ بکە.
٧. بۆ وەستانی خوێنی لوت چەند دلۆپە ئاوی خاو یان کولاوی بکە ناو لوت.
٨. بۆ میز گیران ئاوی کولاوی گەلاکەی بخۆرەوە، دوو کاتژمێر فنجانێك تا سێ جار.
٩. بۆ گوێ ئێشان ئاوی گەلاکەی بکەرە گوێچکەوە.
١٠. گەلای تەری بۆ برین و سوتاو وە تاو بردن و شوێنی پێوەدانی مێشولە لێی دەبەسترێ.
١١. دەم کردنی دەنکەکانی بۆ هەناسە سواری و ئازاری سیەکان و پێچی زگ بەکاردێ.
١٢. دەم کراوی تۆوەکەی جەرگ و سپڵ و گورچیلە بەهێزدەکات و هەوکردنیان چاك دەکاتەوە.
١٣. ئاوەکەی لەگەڵ زەیتی بادامی شیرین بەکاردێ بۆ نەخۆشیەکانی گەدە و ڕیخۆڵە.
١٤. لەگەڵ زەیتی بادام بۆ برین و شوێنی سوتاوی پێ چەور دەکرێت.
١٥. دەنکەکانی ڕەوان کەری بێ زیانن.

بەکارهێنانی:

دەنکەکان (٥ - ١٠) گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێ بە دووجار.
دەم کراوی گەلاکەی و ڕەگەکەی (٥٠ - ١٠٠) گرام لە ڕۆژێکدا بە دوو جار یان سێ جار بۆ ڕونکردنەوەی زیاتر (٥٠)گرام بۆ منداڵ و(١٠٠)گرام بۆ گەورە بەکاردێ.

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: باد آور، خار مقدس، سپیده
ناوی کوردی: بابردەڵە، پشیلۆکە، درە دەوا
ناوی عربی: قطوان، الشوك المبارك، شكاعی
ناوی زانستی: *Cnicus benedictus L.*

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی سارد و تەڕە.

لە تیرەی (مرکبان)ە گیایەکی یەك ساڵەیە و لقەکانی پڕ گەڵا و بڵاون گەڵاکانی دڕکاوین و دادڕاو و شاقەلین و درێژن، ڕەنگی گوڵەکەی زەردە لەسەرە چڵەکان دێنەدەر، میوە واتە تۆوەکەی فندەقەیە. وولاتی یەکەمی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستە، لە سەدەی (١٦) دا زانرا کە بۆ دەرمان دەگونجێت لەو کاتەدا بۆ نەخۆشی سیەکان و تاعون بەکار دەهات، ئێستا لە کێڵگە دەرمانیەکاندا دەچێنرێت پێش ئەوەی گوڵ بدات سەرە تولەکان دەبڕن و هەڵدەداتەوە ساڵێ پێنج جار دەبڕدرێت و لە سێبەر وشك دەکرێت یان بە دەزگا لەژێر پلەی گەرمی (٤٠) پلەی سیلیزی.

ماددەی شیرەی تاڵی تێدایە بە ناوی (سینیسین، اسانس ڕۆنی و تانن و لعاب) ڕەگە ژێر خاکیەکەی پڕە لە مەوادی کانزایی بە تەنها و لەگەڵ شتی تریش بەکاردێت.

سوودەکانی:

١. گەڵای ناسکی لەناو زەڵاتە دەکرێت بۆ دەزگای هەرس بەسوودە.
٢. بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن و ڕێکخستنی گەدە بەسوودە.
٣. بۆ جوڵە و بەکارخستنی تەڕشوحاتی سەفرا و تەڕی گەدە بەسوودە.
٤. بۆ باکردنی ڕیخۆڵەکان باشە و غازات فڕێدەرە و قابزە بۆ زگچون بەکاردەبرێت.
٥. کاری جگەر ڕێکدەخات و چالاکی دەکات، دژە میکرۆبە تێکەڵ بە ئاو جۆدەکرێت.
٦. میزهێنەرە و گورچیلەو میزەڕۆ پاك دەکاتەوە.
٧. ئەو ڕۆژەی ژن منداڵی دەبێت بیخوات کاری منداڵ بونی ئاسان دەکات.

٨. کەو زۆر حەزی لێدەکات و پێی گەشەدەکات و چالاك دەبێت بەلاّم مەڕ و مالآت نایخوات تاوەکو ئەو ڕۆژەی کە بێچوی دەبێت ئەو کات بەدوای دا دەگەڕێت و چەندی دەستی بکەوێت دەیخوات، با بیربکەینەوە کێ ئەم ئاژەڵەی فێرکرد کە لە کاتی حامیلەیی نابێ بیخوات چونکە لەوانەیە بەچکەکەی لەبەر بچێت، بەلاّم لە ڕۆژی زانی دا بۆی باشە.

زیانەکانی:

- نابێ ژنی دووگیان بیخوات.
- نابێ بە زۆری و بە بەردەوامی بخورێت دەنا زیان بە گورچیلە دەگەیەنێ.
- بە یەك جار لە (٣٠ تا ٤٠) گرام بخورێت دەبێتە هۆی ڕشانەوە. زیادەڕۆیی لە هەموو شتێکا خەراپە با خۆی شتێکی باش و خۆشیش بێت دەبێ ڕەچاوی ڕێژەو ئەندازە بکرێ.

ناوی فارسی: بادرنجبویە، بادرنگبویە، وارنگ بو، ترنجان، فرنجمشك.

ناوی كوردی: گیا سەودا، پنگە لیمۆ، هەنگ بەر، ترنجۆك، شارپحانە.

ناوی عربی: الترنجان، ملیسا، حشیشة النحل، ترنجان، بلسم، ملیسا.

ناوی زانستی: (Lemonbaim) *Melissa of ficinalis L.*

كاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاج گەرم و وشكە.

لە تیرەی (نەعناع)ە و گیایەكی عەلەفی یەكسالەی ڕاوەستاوە، لقەكانی ڕاست بەرز دەبن و بەگەڵا داپۆشراون پەلكی بەرامبەر یەكتر دەردەكات لێویان موشاریەكی ناسكە و ڕەنگی گەڵاكە زەردی كاڵ و كەم ڕەنگە كە گەورە بوو ڕەنگی بەشێوەی بنەوشی دەنوێنێ لە سەروی هەر پەلكێك گوڵێكی ورد دەردەكات كە ڕەنگی سپی یان ئاوی یان پەمەییە و میوەی فندەقەی و چوار بەشییە بۆنی لە بۆنی لیمۆ دەچێت كەمێك توند ترە، شوێنی ئەسڵی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست بووە بەلام ئێستا بۆ جوانی و بۆ دەرمان دەچینرێت، ساڵێ (٣) جار سەرە لقەكانی دەبڕن و هەڵدەداتەوە،

دوای كۆكردنەوە بەزووی بە دەزگای وشك كەرەوە لە ژێر پلەی گەرمای (٤٠) پلەی سیلیزی یان لە سێبەر لەسەر سەبەتە و تۆڕ وشكی دەكەن دوای وشك كردن ڕەنگی گەلاكە قاوەی دەبێت.

ئەو ماددانەی تێدایە (٠,١ تا ٠,٢٥ ٪) اسانس ڕۆنی كە تایبەت لە (سیترال- سیترونل و ژانیول٢) پێك هاتوە، گەلاكەی ماددەی (تانن، اسید هیدروكس، ترپبیك) ی تێدایە.

سوودەکانی:

١. بۆ ڕێك خستنی کاری گەدە و هەرس بەسودە.
٢. بۆ ڕیخۆڵەکان بەهێزکەر و پاك کەرەوەیە و بۆ تەڕەشوحاتی سەفرا بەسودە.
٣. ڕۆنەکەی هێور کەرەوەی ئازارەکانی ماسولکەیە لە ڕۆنی بەیبون دەچێت.
٤. بۆ باکردنی گەدە و ڕیخۆڵەکان بەکاردێت.
٥. بەهێزکەری ماسولکەکانی دڵە و کاری دڵ ڕێك دەخات.
٦. بەهێزکەری فکرو یاداوەریە و یارمەتی لەبەرکردن دەدات و مێشك ساف دەکات.
٧. شادی هێنە و خەفەت بەرە و بۆ کابوس و ترس و دڵەڕاوکێ بەسودە.
٨. جوینی گەلاکەی بۆنی ناخۆشی ناو دەم ناهێڵێ.
٩. بۆ تەشەنوج باشە و ئارام کەرەوە و خەو هێنەرە.
١٠. بۆ ژانەسەر و شەقیقە بەسوودە و بۆ ئازاری سووری مانگانەی ژنانە باشە.
١١. بۆ ڕشانەوەی ژنی سك پڕ بەسودە.

بەکارهێنانی:

ڕۆژێ (٣)جار هەر جارەی (٥) غرام لە یەك پەرداخ ئاودا (٥)خولەك بکوڵێت بە هێواشی دوای (٢٠) خولەك بخورێتەوە یان دەم کردن وەك باس کراو لە ڕابردو تا نیو کاتژمێر سەری داپۆشراو بێت لەناو ئاوی لە کوڵدا.
لەگەڵ شتی تر بەکاردێت نمونە (٥) گرام لەگەڵ (١٥٠) گرام شیر و (٢) زەردێنە هێلکە و (١٥) گرام دارچین بە هەنگوین یان بە شەکر شیرینی بکە و بیخۆ.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە

ناوی فارسی: برنجاسف، درمنە، سویلا
ناوی کوردی: گیا بەند، شابەنگ، بۆژان
ناوی عربی: خيري أصفر، حبق الراعی، شویلاء
ناوی زانستی: *Artemisia Vulgaris* L.

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی سارد و وشکە.

ـە تیرەی (مرکبان)ە و لە خانەوادەی بێژانە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە لقی لێك بلاّو و گەلاّی تاك تاك و شاقەڵی و دادڕاوە گوڵەکانی ڕەنگی زەردی زێڕین و میوەی فندەقەییە و بچوك و هێشویی بچوك و زۆر بەیەك لقەوەن میوە و گوڵی زۆر لە گەلاّکەی زیاترە هەر لە سەرەتای لقەکانیەوە تاوەکو سەرە تولەکان هەمووی میوەیە کەم کەم پەلکی دەردەکەون.

ـە کەنار باخ و کێڵگە دەشتیەکان بە شێوەی خۆڕسك دەڕوێت، لە هەندێ شوێن لە کوێستانەکانیش دەڕوێت.

ـە کۆنترین گیا دەرمانیە ناسراوەکانی جیهانە، سەرەتولە و لقە بەردارەکان کۆدەکەنەوە و وشکی دەکەن، ماددەی ئەسانس ڕۆنی جەوهەری تێدایە بەناوی ـسینول، تەین۲، تانن، و شیرەی تاڵ).

ـەو گیایە بەشوناسی دەرمانی تاڵ و بۆن خۆش ناسراوە کە بەکاردێت بۆ زۆر ـەخۆشی.

سوودەکانی:

١. بەهێزکردنی گەدەیە و هەرس چالاك دەکات و دژە تەشەنوجە.
٢. بۆ نارەحەتیەکانی ئەعصاب بەکار دێت.
٣. بۆ بێخەوی پێش نوستن فنجانێ دەم کراوی بخۆرەوە.

٤. بۆ ئازارەکانی سووڕی مانگانەی ژنان بەسودە.

٥. ئەو ئەسانسەی لەسەرە تولەکان بەدەست دێت دژە کرمە و نەرم کەرەوەی گەدەیە.

دەمکراوی (٢-٤) گرام بۆ پەرداخێك ئاو ڕۆژێ سێ جار بەکاردێت تا دوو هەفتە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە. نابێ ژنی دوو گیان و شیر دەر بیخوات

ناوی فارسی: برونل، نعناع چمنی

ناوی کوردی: پنگە دەشتی، پنگەکێوی.

ناوی عربی: فودنج بري، قلاع السمرا، عشبة الصيف الجافة

ناوی زانستی: *Prunella Vulgaris L.*

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە.

لە تیرەی (نعناع)ە گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوی کورتە بالأیە ڕەگەکانی دەخزێن و بەو شێوە زیاد دەکات لقەکانی هەندێکیان بێ گوڵە و هەندێکیان گوڵ دەردەکات.

پەلکی بەرامبەر یەکن و شێوە هێلکەین و زۆر لە نەعناع دەچێ گوڵی لە سەرە تولەکاندا بەشێوەی یەك هێشوی بەیەکەوە نوساو دەردەکات بە ڕەنگی ئاوی و بنەوشەیی میوەی فندەقەیی چوار بەشییە و ڕەنگی قاوەییە.

ئەو گیایە لە کەنار ڕێگا و لێواری جۆگاکان و زۆنگاوەکان و ناو گیای چڕ و پڕدا دەڕوێت بەلأم ئێستا لە کێلگەی دەرمان سازیدا دەچێنرێت، لە دێرین زەمانەوە ناسراوە کە بۆ دەرمان دەشێت.

کاتێ گوڵی دەرکرد سەرەتولەکانی دێنن لە سێبەر وشکی دەکەن یان بە گەرمای (٣٥) پلەی سیلیزی وە لە شوێنی وشك و لە پاکەتی کاغەزیدا هەڵدەگیرێت، هەندێك لە ماددەکانی کە تیایەتی ئەوانەن (مەوادی تاڵ و ئەسانسی ڕۆنی، ساپونین، تانن، گلوکوزید، اوکوبین٢).

سوودەکانی:

١. بۆ سستی گەدە وریخۆڵە بەکاردێت و بۆ سکچون و پێچی زگ بەسودە.

٢. دژە خوێن ڕێژییە بەتایبەتی گرفتی ژنانە و بۆ نارەحەتیەکانی میزەڕۆ بەسودە.

٣. بۆ ئازاری قورگ و لەوزە و جۆشی ناو دەم غەرغەرەی پێدەکرێت.

٤. بۆ گرێ و ئاوساوی گەدە و دوانزە گرێ و بۆ گرفتی بۆڕی هەناسە بەسوودە.

٥. پەلکی ناسکی لەناو زەلاتە دەکرێت وە هەنگوین بەخشە بۆ مێشە هەنگ.

٦. دەمکراوی پڕی کەوچکی زەلاتە بۆ یەك کوپ ئاوی لەکوڵ سێ ژەمە، بۆغەرغەرە دوو ئەوەندە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: بسفایج، سرخس نر ، دار چماز

ناوی کوردی: قژی کەنیشك جەنگەڵی ، باوەشـــێنە گیـــا، سەفرابەر، نیرۆك

ناوی عربی: بسبایج، السرخس ذکر، خنثار، ثرد، اخراس الکلب

ناوی زانستی: *Polypodium Vulgare*

کاتی چنینەوەی لە ٨/٢١ تا ٤/٢١ ی داهاتوو.

لە تیرەی (بسفایج، سرخس)ە گیایەکی ڕاوەستاوە ڕەگی شاخەدار و پڕ و ڕەنگ قاوەییە گەڵایەکەی یەك لاسکی درێژە و لە خاك دێتەدەر لقی نیە و قەدی نیە و پەلکی بەرامبەر یەك دەردەکات وەك شانە، یەك ساڵەیە و لەسەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە، لەناو دارستانە پڕ و تاریکەکان و نزیك کەڵەك و بەردەڵانەکان دەڕوێت، ڕەگەکەی بۆ دەرمان دەبێ کاتێ کە دەر هێنرا دوای پاك کردن و وشك کردن لە شوێنی وشك هەڵدەگیرێت بەڵام نابێ لەساڵێك زیاتر هەڵبگیرێت ئەگەرنا سیفەتی دەرمانی کەم دەبێتەوە، ڕەگەکانی ئەم ماددانەی تێدایە: کاتێ دەر دەهێنەرێت تامی شیرینە(ماددەی تاڵ وئەسانسی ڕۆنی، لیپید، ساپونین، لعاب، گلوکوزید، پلی پودین).

سوودەکانی:

١. دەمکراوی بەسودە بۆ ئاوسانی سیەکان و بەشی سەرەوەی بۆڕی هەناسە.
٢. بۆ سەفرا و بۆ ورەم و ئاوسانی میزڵدان بە سوودە.
٣. کرم کوژە و ڕەوان کەرە و تۆزەکەی بەبرین دادەکرێت.
٤. بۆ ئازاری جومگە چوار گرام لەگەڵ دوو هێلکە لێکبدە و شەو لێی ببەستە و بە هەمان ئەندازەش بخۆ.
٥. بۆ شوێنی کوترا و ئازاردراو لێی ببەستە.

٦. بۆ ئاوکردنی چاو بەشێك پۆدری بسفایج و دووبەش خەنە شەو لەسەری بنێ ئاوی چاو نامێنی.
٧. بۆ کۆکە و هەناسە سواری تۆزی ئەو گیایە یەك بەش و تۆزی ڕەگی میکۆك دوو بەش و ئەنیسۆن یەك بەش، هەرسێکیان لێکبدە و بۆ (١٠)خولەك بکولێت بەهێواشی هەر ژەمەی فنجانێك دەخورێتەوە.
٨. ئەگەر لەگەڵ فلوس و ترنجین بخورێت بۆفێ بەسوودە.

بەکارهێنانی:

بۆ نەخۆشی پێست وەك گولی (٦) گرام تۆزەکەی و (٤) گرام تۆزی ناوکی فلوس دەخورێت تا (٧) ڕۆژ بۆ ئەوانەی نەخۆشی سیەکانیان هەیە با لەگەڵ پەرسیا و شان بەکاری بێنن. بۆ ئەوانەی تر هەرجارەی (٤) گرام دەم دەکرێت ڕۆژی (٣)جار

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە

ناوی فارسی: بطونیاطبی، سنبلەای طبی.

ناوی کوردی: جۆرێکی پنگی کێویە، گوڵە دەوا، سونبولە دەوا

ناوی عربی: قسطران، سطاقیس، بطونیقا

ناوی زانستی: *Stachys Offlcinalis*

کاتی چنینەوەی لە ۵/۲۱ تا ۷/۲۱

مەزاجی گەرم و وشکە.

لە تیرەی(نعناع)ە گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە لاسکی چوار گۆشەیە و ڕاست بەرز دەبێت لە دوو لای بەرامبەر یەك پەلك دەردەکات و زۆر لە پەلکی نەعناع دەچێت لە سەروی پەلکەکان گوڵی ناسکی ڕەنگ سوور و بنەوشی دەردەکات لەسەرە تولەکەش هێشوە گوڵێکی درێژ دەردەکات، میوەی فندەقەییە و تەواوی ئەو گیایە زبرە، لە شوێنی دارستان و ناو باخ و کوێستان دەڕوێت، لە زۆر زوەوە ناسراوە کە بۆ دەرمان دەبێت، ڕەگەکەی بە تەنها بخورێت مرۆڤ پێی دەڕشێتەوە، وەختێ کە گوڵی کرد بە گوڵ و گەڵا و ڕەگەوە دەردهێنرێت کە هەمووی بۆ دەرمان دەشێت و لە سێبەر یان بەدەزگای وشك کەرەوە بە گەرمی (٤٠) پلەی سیلیزی وشك دەکرێت، بۆنی عەتری هەیەو ئەسانس ڕۆنی و تاڵی الکوئید و چەندی تری تیدایە.

سوودەکانی:

١. بەکاردێت بۆ هەناسە سواری و ئازاری دەزگای هەناسە.
٢. ئارام کەرەوەیە و دژە میکرۆبە و بۆپاك کردنەوە بەکاردێت.
٣. قابزە بۆ زگچوون بەکاردێ و بۆ هەوکردن و ورەمی میزڵدان بەسودە.
٤. بەکاردێت بۆ ئەو ئازارانەی کە لە عەسەبەوە بێ.
٥. گەڵای تەڕو تازەی بۆ برین و ئاوساوی بەسودە.

بۆ هەرجارێك دەمکردن (١ - ٢) گرام بۆ فنجانێك ئاوی لەکوڵ سێ جار لەڕۆژێکدا دەخورێتەوە زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: بلوط دم دار، بلوط زمستانی.

ناوی کوردی: بەڕوو، داربەڕوو، دارمازوو، داروێلوو

ناوی عربی: البلوط، سندیان

ناوی زانستی: *Ouercus robur L.*

کاتی چنینەوەی لەدوای پێگەیشتن و زەردبوونیەتی.

مەزاج سارد و وشکە.

لە تیرەی (بەڕوو)ە دارێکی گەورەیە و سودی زۆر و جۆراوجۆرە لەناو چیاو ناوچەی شاخەوی دەڕوێت شوێنێك کە ئەو دارەی بەزۆری لێبێت پێی دەڵێن (نزار)، لە شوێنی زۆر گەرمێن و زۆر کوێستان ناڕوێت، دارێکی بەهێز و پڕ گەڵا و پڕ لقە گەڵاکەی عەلەف و خواردنی مەڕ و بزنە بە تەڕی و بە وشکی بەکاردێت. ڕەنگی گەڵاکەی سەوزە و چەرمییە لێوی پەلکەکان موشارییەکی پانە، دارەکەی باشترین خەڵوزی لێ دروست دەکرێت، لە گوندەکان بۆ دروستکردنی خانوو بەکارهاتوە دارەکەی لەجیاتی شیش و ئاسن و گەڵاکەی لەجیاتی حەسیر بەکارهاتووە، لەسەر هەندێك لە چڵەکان بەتەنیشت گەڵاوە بەڕوو دەردەکات کە بە کڵاوەیەك هەڵواسراوە بەڕوو بە برژاوی دەیخۆن و بۆ دەرمانیش بەکاردێت و بۆ وشك کردنەوەی پێستی ئاژەڵ بەکاردێت بەم شێوەیە: کڵاوە بەڕوەکە کە پێی دەڵێن (جەوت) دەهاڕدرێت و لەگەڵ خوێ بە پێستی تەڕی دەکەن و لەبەر هەتاو دادەنرێت ئەو پێستە وشك دەکاتەوە و بۆنی ناهێڵێت، ئەم پێستە بەکارهاتووە بۆ مەشکەی دۆ و کوندەی ئاوهێنان لە کانیاو و چەمەکانەوە بۆ ماڵان و بۆ شوێنی کاری خەڵکی لادێ و بۆ دۆدانە کە دۆی تێدەکرێت تاوەکو (٢ تا ٣)ڕۆژ خەراب نابێ وە هەر ئەو پێستە بۆ زۆر لە کەل وپەلی جوتیاری لادێ بەکارهاتوە وەك کەو و بێژینگ و سێلك و شەنە و بۆ پێڵاوی ئەوکات پێستی گاجوت بەکار دەهات چەندان شتی تر کە لێرەدا جێگەی باسکردنی نیە و دەچینەوە سەر باسی دەرمانیەکەی، ئەم دارە سێ جۆری سەرەکی هەیە یەکیان تەنها بەڕوو دەگرێت ئەوی تر کە پێی دەگوترێ دارمازوو بەڕوو و

گزگل و گەڵوان و سێچکە ودەم کانـە و زیرەیـەکی ئـاوی و چـەند شـتی تـر دەگرێـت، جۆری سێهەم نـاوی دار وێڵووە کـە تـەنها گەڵاکـەی بـۆ ئـاژەڵ دەبێـت و دارەکـەی بـۆ سوتانی ئاگری زستان و خـەڵوز بـەکاردێت، باسـی ئێمـە لـە دەرمـانی گـەڵاو توێکـڵ و بەڕوو دایە. کاتێ کە تازە دەپشکوێت و سـەوز دەبێـت لقـی یـەك سـاڵە و دوو سـاڵەی ڕاست دەبڕن و توێکڵەکەی لێدەکەنەوە و لەبەر تیشکی خـۆر وشـکی دەکـەن یـان بـە گەرمای (٥٠) پلەی سیلیزی لە دەزگای وشـك کـەرەوەدا دوایـی دەیهاڕن و لـە پاکـەتی کاغەزی و کارتۆندا هەڵی دەگرن لە شوێنی وشك دادەنرێت ئـەو پـۆدرە مـاددەی (٠,٢ تا ٠,٧ ٪ تانن، اسید پیروگالیك، کاتشین) وچەندان ماددەی تری تێدایە.

سوودەکانی:

١. ئەو درەختە تەواو قابزە و بەکاردێت بۆ سکچونی ئاسایی و خوێناوی.
٢. بۆ هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە و تەڕی زیادەیان بەکاردێت.
٣. دژە میکرۆبە و نەخۆشیەکانی پێستی پێ چەوردەکرێت.
٤. بۆ شۆرینی برین و مایسیری و سوتان و پێست بەخەسـت تـر دەگیرێتـەوە و پێـی چەور دەکرێ.
٥. بۆ ئارەقە و سوتانەوە و بۆنی قاچ نیو کیلۆ لەم پۆدرە لە نیو لیتر ئاودا دەکوڵێـت و قاچی لەناودا ڕادەگیرێ تا (٣٠) خولەك ڕۆژێ دوو جار و سێ ڕۆژ لـەدوای یـەك و هەموو جارێك گیراوەی تازە دروست دەکرێتەوە.
٦. بـەڕوەکان پـاییز پـێ دەگـەن دەبـێ لەشـوێنی وشـك هـەڵبگیرێن و کـاتی پێویـست دەکرێنە ئارد و لەگەڵ کاکاو دەخورێتەوە کە بۆ ئەوشتانەی باسکراوە بەسودە.
٧. چەند شتێکی لێ دروست دەکرێت و بە برژاویش دەخورێت کە تاڵیەکـەی نـامێنێ لەگەڵ برژان دەبێتـە ئارەقـە و دێتـە دەرەوە بۆیـە شـیرین دەبێـت کـە بـۆ کـرم و ڕەوانی بەسودە.
٨. بۆ بەهێز کردنی گەدە باشە.
٩. بۆ خوێن وەستان دەبێت بەدەم کراوی یان بە وشکی بخورێت بەرێژەی خۆی.

١٠. بۆ تەرەشوحی زیادەی ژنانە بەهەمو شێوەکان دەبێت بەڕوەکە و پۆدری توێکڵەکەش.

١١. بەڕوی برژاو بۆ برینی تەڕ بە وشکی پێی دەکرێت.

١٢. ئاردی بەڕو لەگەڵ پیو لێك دەدرێت بۆ دومەڵ و گرێ و مایەسیری پێی چەور دەکرێت و لەناو لۆکەی تەنك وەکو شاف بەخۆی هەڵ دەگرێ ڕۆژێ سێ جار بۆ ماوەییەك هەفتە.

١٣. بۆ خوێن و تەرەشوحی زیادەی ژنانە بەو شێوەی باسکرا بە پێش هەڵی دەگرێت وە بیر دەخەینەوە کە ئەو شافانە بە دەزویەکی تونـد دەبەسترێن و دوای دوو کاتژمێر ڕادەکێشرێتەوە وە پێویستە زۆر ئاگاداری پاك و خاوێنی بکرێت بۆ هەموو شتێك خواردن یان دەرەکی،

١٤. گەڵای ناسك و جوانی بۆ برین بەکاردێت بە خاوی یان بە کوڵاوی وەك مەرهەم.

١٥. سودێکی تری دارمازوو گەزۆ کەیەتی کە خۆشترین شیرینی سروشتیە.

دەم کردنی پۆدرەکە یان ئاردی بەڕوەکە (٥) گرام بۆ یەك کوپ ئاوی لەکوڵ بۆ ماوەی (١٥) خولەك یان کوڵاندنی لەسەر ئاگری کز (٥ - ١٠) خولەك ئینجا دەپاڵێورێت و ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە. ئەگەر گەڵای وشك کراوی هاڕدراو بو پڕی کەوچکێك بۆ پەرداخە ئاوێك کوڵاندن و دەم کردن وە کە بەڕوەکە بەکاردێت، بەڵام کە بۆ خواردن نەبێت دەبێ سێ ئەوەندە خەست تربێت.

زیانی لەزیاد بەکارهێنان دایە. وەنابێ کەسانی قەبز بیخۆن.

ناوی فارسی: بنفشه وحشی، بنفشةمعطر، بنفشةطبی، فرفیر

ناوی کوردی: وەنەوشە، بنەوشە، عەتری نەبی

ناوی عربی: البنفسج العطرية

ناوی زانستی: *Viola odorata L.*

کاتی چنینەوەی لە٢/٢١ تا ٣/٢١ گوڵەکەی ٨/٢١ تا ٩/٢١ ڕەگەکەی

مەزاج سارد و تەڕە

لە تیرەی (وەنەوشە)یە گیایەکی عەلەفی و یەك ساڵەیە و لەسەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە بچوکە و بەرز نابێت لە شوێنی شێدارو ناو باخچەکان و نزیك سەرچاوەی ئاو دەروێت و لە ناوچەی زۆر گەرم ناروێت بەلاّم لە شوێنی مام ناوەندا دەروێت و حەزی لە کوێستانە، بەدەستیش دەڕوێنرێت بە پنج و ڕیشە دەڕوێ، گەلاّی سەوزی تێرو شێوە دەوری وخڕە لێو موشاری وردە هەر پەلکە و لاسکی درێژی خۆی هەیە لەناوەراستدا لاسکی بەرزتر گوڵ دەردەکات بەڕەنگی بنەوشی زۆر تێری نزیك بە ڕەش، ملی کەچ دەکات بەرەو زەوی بەڕای هەرەزۆری خەڵکی خۆشترین بۆنی هەیە، لە ڕۆژگاری زۆر کۆنەوە ناسراوە بەدەرمان لە مێژوی پزیشکیدا نوسراوە کە (لقمان الحکیم) ئەوانەی توشی نەخۆشی فێ و مالیخولیا و نەخۆشی دەرونی دەبوون بە وەنەوشە و هەنگوینی ساغ چارەسەرکردووە کە ئێستاش هەر بەم شێوەیە بەکاردێت: پڕی کەوچکێکی زەلاّتە هەنگوین و بەهەمان ئەندازەش گوڵە وەنەوشەی ورد کراو لێك دەدرێت تاوەکو وەك چوکلێتی لێ دێت و لە لاشەویلاگی نەخۆشەکە دادەنرێت تاوەکو بە هێواشی دەتوێتەوە واتە نابێ بیجوێت و زوو قوتی بدات بۆ ئەوەی زیاتر و زووتر بگاتە مێشك وە دەبێ شەو کاتی خەوتن بیخوات و هیچ لەدوای نەخوات و بەیانیش لەخورێنی بەکاری بێنی بۆ ماوەی یەك مانگ لەگەڵ چەند شتی تر کە لە باسی ئەو نەخۆشیانەدا نوسراوە،

وەنەوشە زۆر ناسکە دەبێ لە سێبەر وشك بکرێت و لەناو شوشەدا هەڵبگیرێت بۆ ئەوەی بۆنی نەڕوات گەلاّ و گوڵ و ڕەگەکەی بۆ دەرمان دەشێ، ئەم ماددانەی تیدایە

(ماددەی الكالوئیدی بەناوی(ویولین، اسید سالیسیلیك، فلاونوئید، إیرون، ساپونین. اسیدآلی، ویلاروبین، اسانس) وچەندشتی تر.

سوودەكانی:

١. بۆ مێشك و هەوكردنی دەمارەكانی سەر بەسوودە.
٢. بۆ فكرو یادەوەری و بیرو هۆش بەسوودە و دڵشادكەر و خەم لابەرە.
٣. بۆ لەوزە و گەرو و ترشی ناودەم و سوورێنچك بەسودە.
٤. بۆ نارەحەتی دەزگای هەناسە و كۆكەڕەشە و هەلامەت باشە.
٥. بۆ خلتەی سینگی مندالان لەگەڵ هەنگوین بەكاردێت.
٦. میز هێنەرە و بۆ پاككردنەوەی میزەڕۆ و ئازاری كەلەكە بەسودە.
٧. دژە ڕۆماتیزمە و بۆ ئازارەكانی ماسولكە و جومگە كۆمپرێسی پێ دەكرێت.
٨. بۆ نەخۆشیەكانی پێست و برینی تەڕ بەكاردێت و تا دادەبەزێنێت.
٩. بۆ بێ خەوی پێش خەوتن چایەكی وەنەوشە بخۆرەوە كەمێك گوڵی سوور یان زەعفەرانی تێ بكەی خەوێكی ئارام دەست دەخەیت.
١٠. بەیەك جار پێنج گرام گوڵی وشك كراوی وەنەوشە بخۆیت قەبزی لادەبات.
١١. بۆ تای گەرم مەزاج و تای قورگ و(ذات الجنب: ذات الریة) و گرفتی سیەكان وەنەوشە و تۆو كاهو و تۆوی خەشخاش و بارهەنگ لە هەر یەكەیان (١٠) گرام لێك بدە و هەر ژەمەی پڕی كەوچكێك بۆ پەرداخێك ئاو دەم دەكرێت.
١٢. بۆ ئازاری گورچیلەو چاو ئێشە و شەقیقە و میزگیران و سوزەنەك و سیل لەگەڵ هەنگوین باشە بیخۆیت.
١٣. غەرغەرەی بۆ زیبكەی ناو دەم و پوك و لەوزە و نەخۆشیەكانی پێست بەبێ شیرین كردن باشە.

چۆنیەتی بەكارهێنان:

دەم كردنی (٥–١٠) گرام لە گوڵ و گەڵاو ڕەگی وشك كراو بۆ پەرداخێكە ئاو كە تەنها گوڵەكە بێ نیو ئەوەندە بەسە، نابێ لەمانگێك زیاتر لەسەر یەك بەكاربێ.

ناوی فارسی: بنفشه سه رنگ، بنفشه فرنگی.

ناوی کوردی: وەنەوشەسێ ڕەنگ، وەنەوشە دێمی.

ناوی عربی: بنفسج مثلث الألوان

ناوی زانستی: *Viola L. tricolor*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٧/٢١

مەزاجی سارد و تەڕە.

لە تیرەی (وەنەوشەیە) گیایەکی یەك ساڵە یان دوو ساڵەیە عەلەفیە، ڕەنگی زەردی کاڵ و بنەوشەییە قەدەکەی گۆشەدارە و ڕەگی خشۆکە و گەڵای هێلکەیی لێو موشاریەکی پانە لەسەرهەموو پەلکێك چەند پەلکی ورد هەیە پەلکەکانی لاسکی درێژیان هەیە ڕەنگی گوڵەکانی سپی و زەرد و سەوز و بنەوشەییە مل کەچ دەکات بەرەو زەوی گوڵی تاکە، میوەی کەپسولەییە، بۆ دەرمان سەرەچڵەکان دەبڕن و لە سێبەر وشکی دەکەن یان بەپلەی گەرمی (٥٠) پلەی سیلیزی، وە دوور لە ڕوناکی دەخرێتە ناو پاکەتی کاغەز و لەشوێنی وشك هەڵدەگیرێت. ئەم مەوادانەی تێدایە: (ئەسانس ڕۆنی و یولاکرسیترن٢ ، فلاون١، متیل، استر اسید سالیسیلیك، ساپونین).

سوودەکانی:

١. نەرم کەری سینگە و بۆ ئازاری بۆڕی هەناسە و هەناسە سواری بەسودە.
٢. ئارەق هێن و میز هێنەرە و بۆ ئازاری ڕۆماتیزم بەکاردێت.
٣. بۆ نەخۆشی (درمیت) و (اگزما) بەسودە و بەرگری لە موو هەڵوەرین دەکات.
٤. پێست خاوێن دەکاتەوە و بۆ دومەڵ و خروی پێستی پیران بەسوودە.
٥. بۆ قۆڕگ غەرغەرەی پێ دەکرێت کە دوو ئەوەندەی خواردنەوە خەست بێ.
٦. هەر بەخەستی کۆمپرێسی سەر برین و شوێنی ئازاری پێ دەکرێت.

دەم کردنی پڕی دوو کەوچکی زەلاتە بۆ پەرداخێك ئاوی لەکوڵ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە. زیانی لە زیادە بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: بوکاژ، بوکاژبزرگ.

ناوی کوردی: گیا بەردشکێن

ناوی عربی: المرقئە، کاسرە الحجر

ناوی زانستی: *Pimpinella Saxifraga L. - Sanguisorba*

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ١١/٢١ ڕیشەکەی.

لە تیرەی (چەتریان)ە گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە و ڕیشە گێزەری و لقەکانی لێك بلاّون، گەلاّکانی خوارەوە تاك شانەیە و پەلکی هێلکەی و لێویان موشاری درشتە گوڵی لەسەرە تولە بێ گەلاّکان بەشێوە چەتری و وردن ڕەنگیان سپیە و میوەی فندەقەیە و دوو بەشیە، لە دەشت و کێوان و لە کوێستانەکان دەڕوێت لە هەمو وولاّتێك هەیە و خۆڕسکە، لە پاییز و بەهاردا ڕیشەکەی دەر دێنن و لەباری درێژی لەتی دەکەن و لەسێبەر یان بە گەرمی (٤٠) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن بۆنی بەهێزە دەبێ لە شتی سەربەستراو وە لە شوێنی وشك هەڵ بگیرێت، ئەم ماددانەی تێدایە، (ئەسانس ڕۆنی فورکومارین، پیمپینیلین، تانن).

سوودەکانی:

١. بۆ هەناسە سواری و پاککردنەوەی میزڵدان و فرێدانی بەرد بەسوودە.
٢. بۆ بەگەڕخستنی رژێنی تەرەشوحی بەسوودە.
٣. بۆ نارەحەتیە کانی گەدە و باکردن و سکچون دەرمانێکی باشە.
٤. بۆ ئازارەکانی قورگ و ناودەم غەرغەرەی پێ دەکرێت.

بەکارهێنانی:

دەم کراوی ڕیشەی وشك کراو و هاڕدراوی پڕی کەوچکی زەلاّتە بۆ پەرداخێك ئاوی لەکوڵ بۆ ماوەی (١٥) خولەك دەم بکرێت یان (٥) خولەك بکوڵێت و دوای پالاّوتن دەخورێتەوە ڕۆژێ دوو جار وە دەکرێ هەر بە وشکی لەگەڵ هەنگوین بخورێ.

ناوی فارسی: بولاغ اوتی، شاهی ابی، اب تره، علف چشمه
ناوی کوردی: بەریەمێ، گیا سەرچاوە، کوزەڵە، هەمیشە جوان
ناوی عربی: ابوخنجر، الکیوسین، حرف الماء کرفس الماء قرنوس
ناوی زانستی: *Nasturtium officinale*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٦/٢١

مەزاجی گەرم و تەڕە.

لە تیرەی (شەو بۆ) یە گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە لقی بەرز و لاسکەکانی چوارگۆشەن یەك لاسك چەند گەڵای ورد دەردەکات و پەلکی بەرامبەر یەکتر نین، لەسەرە چڵەکان گوڵێکی سپی شێوە هێشویی بڵاو دەردەکات میوەکەی شێوە تورەکەیی چەماوەیە، وولاتی پێشوی ئەوروپا بووە بەلام ئێستا لە هەموو جیهان بڵاوبۆتەوە و دەچێنرێت بۆ دەرمان و بە شێوەی خۆڕسك لە کەنار ئاوەکان و شوێنی شێدار و کوێستانەکان دەڕوێت، لەکاتی گوڵ کردندا سەرە تولەکان کۆدەکەنەوە و لە سێبەر وشکی دەکەن لەکاتی وشك کردندا بۆنی زۆر بڵاو دەکاتەوە لە دەوری خۆی.

سوودەکانی:

١. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات نیو کاتژمێر پێش نان بخورێتەوە.
٢. بۆ بەد هەرسی و سستی گەدە بەسودە و بۆ سەفرا بەکاردێ.
٣. بۆ خڵتەی کۆنی سینگ و نەخۆشی سیەکان بەکاردێت.
٤. بۆ دانانی بەردی گورچیلە بە وشکی و بە دەم کراوی دەخورێ.
٥. بۆ نەخۆشی شەکرە ڕۆژێ دوو دەسکە بە تەڕی دەخورێ.
٦. ماددەی ئاسن و فسفۆڕی زۆرە بۆ کەم خوێنی بەسودە.
٧. بۆ بۆن خۆشکردنی ساس و سوپ و شۆرباکان و جوان کردنیان بەکاردێ.
٨. شیرەکەی دەگرن دەیخۆنەوە بۆ هەناسە سواری و سیەکان زۆرباشە .

ڕێـژەی دەم کردنـی دوو کەوچـکە بـۆ پـەرداخێك ئـاو و سـێ ژەمـە دەخورێـت، وەك سەوزەش دەخورێت. زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە

ناوی فارسی: بومادران، برنجاسف، علف هزار برگ، مشك چوبان

ناوی کوردی: بێژان، گوڵ تۆپ، بوماران

ناوی عربی: عشبة الألفية، أم الألف ورقة، عشبة النجارين، اخيليا، تاج الملوك، زهرة القنديل

ناوی زانستی: ***Achillea Millefolium L.***

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢٠ تا ٧/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە.

لە تیرەی (کاسنی)یە گیایەکی عەلەفی چەند ساڵەیە لقی لێك بڵاون، گەڵاکانی بەرامبەر یەك نین ڕەنگیان سپی مایل بە زەردە و سەرەنێزەیی و دوو یان سێ لکە و لە دەوری هەر گەڵایەکی گەورە چەند گەڵای ورد دەردەکات لیوی گەڵاکان دەدانەی ورد و موشاری قوڵن، گوڵەکانی هێشویی و لێکدرا و شێوە چەتری ڕەنگ سپی و زەردن، میوەی فندەقەیە. ئەو گیایە تایبەت بە کوێستانەکانە بۆنێکی زۆر دڵگیری هەیە کاتێ مەڕو بزن دەیخۆن شیر و پەنیرەکەیان ئەو بۆنە خۆشەی لێ دێت، لە کیشوەری ئاسیا و ئەوروپا زۆرە و کەس نیە نەیناسێت یان ناوی نەبیستبێ، کاتێ گوڵی دا گەڵاو گوڵەکەی دێنن لە سێبەر وشکی دەکەن یان بەدەزگای تایبەتی وشك کەرەوە بە گەرمای (٣٥) پلەی سیلیزی لەدوای وشك کردن لەناو شوشەو لە شوێنی وشك و تاریك هەڵدەگیرێت، جۆرە ئەسانسێکی تێدایە کە بە دڵۆپاندن دەگیرێت (متریسین) لەو دڵۆپاندنە دەست دەکەوێ بەهۆی (أزولین) کە ڕەنگی ئاوییە لە ناویدا هەیە وە ماددەی (الکالوئید، أشیلین، استیشبدرین، تانن) عصارەی تاڵ وە چەند مەواددی تری تێدایە.

سوودەکانی:

١. **بۆ نارەحەتی (گاستریك) و زگچون و باکردن بەسودە.**
٢. **لە کەم کردنەوەی ئازارەکانی ماسولکە کاریگەرە.**

٣. بۆ ئازار و گرفتی سووڕی مانگانەی ژنانە بەسودە.
٤. میز زیاد دەکات و بۆ ڕملْ و بەردی گورچیلە و میزلْدان بەسودە.
٥. بۆ میزگیران (١٥) گرام لە گولْە زەردەکەی دەم دەکرێت و بەیەك جار دەخورێتەوە و یان ئاوی خۆی یان ئاوی شۆرە بی لە تەشتێکدا لەناویدا دابنیشی کە گەرمای تەواو مابێت تا سارد دەبێتەوە.
٦. ئەگەر (٨)گرام لە گولْەکەی بە وشکی لەگەلْ هەنگوین بخورێت سێ بەیانی لە خورێنی کرمی (اسکاریس) و کرمەکانی تر دەکوژێت و بێ زیانە.
٧. بۆ جوان کردنی ڕەنگی پێست و مو بەخواردن و پێ چەورکردن بەکاردێت.
٨. بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەك زیبکەو (اگزما) بەسودە.
٩. بۆ برینی هەو کردو پێی دەشۆرێ و لێی دەبەسترێت.
١٠. ڕەنگی موی سەر زەردی خورمای دەکات .

بەکارهێنانی:

ئەگەر بە وشك کراوی و هاڕدراوی دەم بکرێت پڕی دوو کەوچك بۆ یەك پەرداخ ئاوی لەکولْ یان (٥) خولەك کولاندن و دوای ساردبونەوە و پالأوتن دەخورێتەوە ڕۆژێ دووجار، یان (١٥) گرام لە ڕۆژێکدا بە سێ جار دەم کردن واتە جاری (٥) گرام بە وشکی لەگەلْ هەنگوین دەخورێت هەر بەم ڕێژمیە، وە لەگەلْ بەیبون و گیاخاو ڕۆژێ (١٠) گرام دەخورێ.

ئەگەر بۆ پێست و مو و غەرغەرە بێ کە خواردن نیە دەبێ دوو ئەوەندەی لە پەرداخێك ئاو بکەی واتە خەست تر بیگریەوە.

زیانی: نابێ ژنی دوو گیان بیخوات ئەگەر زۆر بەکاربێت پێست دەجۆشێت و دەبێتە هۆی ئیسهالی و ڕەنگی میز دەکاتە شێوە بنەوشەی.

ناوی فارسی: بیدگیا، مرغ، سگ واش، چیمن، فریز، شیردان، قرغ

ناوی کوردی: ڕەشەگیا، جۆبەستە، کاروش، هەرێز

ناوی عربی: العکرش، النجیل، نجم

ناوی زانستی: ***Agropyron repens L.(common couch)***

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ١١/٢١

لە تیرەی (گەنم)ە گەلای ئەو گیایە هەر وەك گەلای گەنم دەچێت بەلام گوڵەکانی تەنها دوو ڕیزەیە وەك گەنم پڕنیە، بە ئەندازەی گەنم بەرزدەبێت ڕەگی زۆر قایمە و چەسپاوە خۆی لەژێر گڵدا دەڕوات و زیاد دەکات تاوەکو بەری جۆگە ئاوەکان دەگرێت لەبەر ئەم هۆیە پێی دەڵێن جۆ بەست، کە لە شوێنی کە دوور لە ئاو بێت ڕەگەکەی دەردێنن و دوای شۆرین لەبەر هەتاو وشکی دەکەن، بۆنی خۆشە و تامی شیرینە، تەنها ڕەگی بۆ دەرمان دەبێت، ئەم ماددانەی تێدایە (ساپونین، شەکر، گلوکوزید، فینولیك، آگروپیرن، آونین، لعاب، هایدروکاربون) و ماددەی دژە میکرۆب.

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی گورچیلە و میزەڕۆ بەسوودە.
٢. بۆ ڕۆماتیزم و نقرس بەسوودە.
٣. بۆ دابەزاندنی شەکری ناو خوێن باشە.
٤. بۆ نەخۆشی پێستی و مایەسیری بەکاردێت.
٥. بۆ چالاك کردنی جگەر باشە.
٦. ڕەگەکانی دەبرژێنن لەگەڵ قاوە یان لەجیاتی قاوە بەتەنها دەخورێتەوە.
٧. وەکو مەوادی سەرەتایی ئاوجۆ بەکاردێت.
٨. شیری مرۆڤ و ئاژەڵانی شیردەر زیاد دەکات.

بەکارهێنانی: دەم کردنی کەوچکێك بۆ پەرداخە ئاوێك سێ ژەمە دەخورێتەوە.

ناوی فارسی: بید سفید، بید معمولی

ناوی کوردی: بی، بیە سپیە، بی کانی، بی مرواری

ناوی عربی: صفصاف الابیض، مشفق، الغرب، خلاف

ناوی زانستی: *Salixalba L.* (willow)

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ٣/٢١

مەزاج سارد و تەڕە

لە تیرەی (بی)یە درەختێکە گەڵای سەوز و باریك قەدی زەردی نزیك بەقاوەییە گەڵای یەك یەکەو بەرامبەر یەکتر نین پشتی گەڵاکان ڕەنگی خاکیە و لەگەڵ گەڵاکاندا شتێکی لولی شێوە ئیسفنجی دەردەکات.

زۆر جۆری هەیە وەك (آلیا) (فراژلیس) (سیزا) (تریاندرا) بەگشتی دوو دەستەیە نێر و مێ گوڵەکەی هەریەکە بەجیا بەلقێکەوەیە میوەکەی وەك کەبسولی درێژە بیە سپیە لەشوێنی شێدار و دەم ڕوبارەکان دەڕوێت ئەوانەی نزیك چەمەکان خۆڕسك و باڵا کورتن بەڵام دەست نێژەکان زۆر بەرز دەبن و بۆ خانو و کاری دارتاشی و کەلوپەلی جوتیاری لادێکانی پێشوو بەکارهاتوە.

سێبەری داری بی سوك و فێنکە چونکە ئۆکسجینێکی زۆر بەدەوری خۆی دا بڵاو دەکاتەوە، ئەوەی بۆ دەرمان بەکار دێت پێستی لاخی دوو ساڵەیەتی لەگەڵ گەڵای ناسکی کە بۆ ڕۆماتیزم بەکاردێت، کاتێك کە تازە دەپشکوێت پێستەکە بەئاسانی لێ دەبێتەوە و لەبەر هەتاو وشکی دەکەن یان بەدەزگای وشك کەرەوە بە (٦٠) پلەی سیلیزی پاشان دەیهاڕن و لە شوێنی وشك هەڵدەگیرێت.

ئەم ماددانەی تیدایە تام تاڵی جۆری (هیترۆزید، فنل منوستورە، سالیسین، گلوکوزید، و یمینالین، تریاندرین، تانن، وە (٠,١٤) سالیسیلیك لیکدراو).

سوودەکانی:

١. تا دادەبەزێنێ و دژی ئازاری عصبی و ڕۆماتیزمە.
٢. بۆ هەلامەت و سەرما خواردووی بەسودە و ئارەقە هێنەرە.
٣. بۆ (اسپرین و اسید استیل سالیسیلیك) وە چەندشتی تر بەکار دێت.
٤. بۆ مەرهەم و بۆ شۆرینی برین بەکاردەبرێت.
٥. لە خونچەکانی ئارەقێك دروست دەکرێت کە بۆ جەرگ بەسودە.
٦. بۆ شەکرە و صەفرا و زەردویی و سپڵ و خەفەقانی گەرم مەزاجان بەسودە.
٧. هەنگوین بەخشی باشە بۆهەنگەکان.

بەکارهێنانی:

کەوچکی زەلاتە بۆ پەرداخێك ئاو دەم دەکرێ و ڕۆژێ دووجار دەخورێتەوە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: بنی، درخت بنه، پسته وحشی، پسته کوهی،
ناوی کودری: قەزوان، بنەوش، بەرمێشە، میوەی دارەبەن
ناوی عربی: البستة، البطم، الساقس، شجرة الحلج
ناوی زانستی: Turpentine tree

کاتی چنینەوەی میوەکەی لەدوای سەوزبونی تەواو لەکۆتای هاوین.

مەزاجی گەرم و وشکە

دار قەزوان دوو جۆری سەرەکی هەیە جۆرێکی گەورەیە و میوەکەشی گەورەیە و ڕەقە بەبێ هارینی ناخورێ جۆرێکی تری وردە کە پێی دەڵێن بەرمێشە یان وەنەوشە و بنەوش بچوکە و ناسکترە و بە ددان دەشکێ، وە ئەم دارە بنێشتی لێ دەردەهێنرێ کە زۆر بەسودە وە بەری ئەو دارە دەکرێ بە تەسبیح کە جۆری زۆر گران بەهای هەیە. هەردوو جۆری ئەم دارە سوردی دەرمانی هەیە کە گەڵاکەشی بۆ دەرمان دەشێ.

سودەکانی:

١. بۆ شێر پەنجە بەسوودە بە تەڕی لە ناو ماستاو دەکرێ و بە ووشکی دەکووترێت لەگەڵ مێووژ و گوێز و بادام، جۆرە ناسکەکەی ووشك دەکرێت لەگەڵ ترشیات دەخورێت.
٢. بۆ کەچەڵی بەسووده و توانای جنسی زیاد دەکات.
٣. بۆ جەرگ و سپڵ و گورچیلە و مایەسیری و باکردن بەسوودە.
٤. بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانەی ژنان بۆ سەرگێژەو پشت ئێشە باشە.
٥. میز زیاد دەکات و بۆ قۆڵنج و چەوری دەم وچاوی ژنان باشە.
٦. قەزوان و سرکە بۆ ژانە سەری گەرم مەزاج و ئاوسان و برین باشە.
٧. بۆ گەڕی و بۆ هاتنەوەی موو گەڵای دارەبەن بکوترێ لەسەر ببەسترێ.
٨. دەنکەکانیش دەکوترێ و وەکو مەڵحەم لە سەری رووتاوە دەبەسترێت.
٩. گەڵاکەی لەگەڵ سرکەو ڕۆنی ڕەشکە لەسەر ببەسترێ موو دەڕوێنێتەوە.

ناوی فارسی: بیدمشك، شاه بید، سومر

ناوی کوردی: شاویرۆڵ، شابی، بی شەکەر

ناوی عربی: الخلاف

ناوی زانستی: *Salix aegyptiaca*

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ٣/٢١

مەزاج سارد و تەڕە.

لە تیرەی (بی)یە ئەم دارە لە بیەکانی تر کەمێ بچوکترە، خونچەکەی لەپێش گەڵادا دێنەدەر و ئەسانسێکی زۆر بۆن خۆشیان هەیە کە پێی دەڵێن ئارەقی بیدمشك کە بۆ زۆر نەخۆشی بەسوودە وە لەگەڵ شەربەتەکانی دەخەن بۆ بۆنخۆشی.

سوودەکانی:

١. ژانە سەری گەرم دەشکێنێ و دڵشادکەرە و نەرم کەرەوەی مەزاجە.
٢. بۆ بەهێزی دەماغ و دڵ زۆرباشە و بۆ هەموو جۆرە ئازارێکی عصبی بەکاردێ.
٣. بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەسودە.
٤. بۆ توانەوەی بەردی زراو دەبێت لەگەڵ چەند شتێکی تر کە لە باسی زراودایە.
٥. بۆ ژنانێ کە سووڕی مانگانەیان تێك دەچێت باشە.
٦. گەڵا یان پێستی وشك کراوی دەم بکرێ بۆ ڕۆماتیزم بەسودە.
٧. تادادەبەزێنێ و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٨. بۆ بێ خەوی باشە، شەوانە پەرداخێك شەربەتی بیدمشك بخورێتەوە.

بەکارهێنانی:

دروست کردنی شەربەتەکەی بەم جۆرەیە (٥٠) گرام خونچەی وشك کراوی لەناو یەك لیتر ئاودا (١٠) خولەك بکوڵێت دوای سارد بونەوە و پاڵاوتن لە شوشەدا هەڵدەگیرێت و کاتی پێویست سێ ژەمە فنجانێك دەخورێتەوە.

ناوی فارسی: بامبو، لەلە، نیرنگ، خیزران

ناوی کوردی: بـامبۆ، قامیشی گـەرمیان، تەرگـەز، ئـارج، قامیشی هندی

ناوی عربی: بامبو، خزران

ناوی زانستی: Bambo

سەرسووڕهێنەرترین و گەورەترین و بەهێزترین دار لەجیهاندا بامبۆیە.
ئەو دارە لـە ڕۆژهـەلاتی ئاسـیا زۆرە بەتایبـەت لـە (چـین) چـەند جـۆری زۆر لێـك جیاوازی هەیە جۆرێـك بەرزیەکـەی لـە (٤) سـانتیمەتر تـا (٣٦) مـەتر بـەرز دەبێـت، جۆرێکی تـری مارپێچـە تـا (٦٠) مـەتر بـەرز دەبێـت، سـەیر و سەرسـووڕهێنەرەکەی جـۆری سـێهەمە کـە لـە مـاوەی (٢٠) ڕۆژدا (١٢٠) مـەتر بـەرز دەبێـت، زۆر کـەس کـە بەدیاریـەوە دانیشـیون بەچـاو بـەبێ ئـامێر دەبینـی کـە وردە وردە زیـاد دەکـات لـەو کاتەدا دەنگێکی لێدەردەچێ کە بەهێواشی و ڕەوانی دەڵێ بـامبۆ بـامبۆ هـەر بۆیـەش ئەو ناوەیان بۆ داناوە، هەندێك جۆری لـە ئەمـەریکای خـوارو وە لـە سـەروی وولاتـی شیلی و ئەرژەنتین و کارۆلینا دەڕوێت لەوێ وەك عەلەفی مانگا بـەکاردێت سـەرەڕای شتەکانی تر.

عصارەی ئەو درەختە لەناو بەری ژەهری خواردنە. یەکێك لە نوسەران (غلام حسین قرگزلو) دەڵێ هەندێ شوێن هەیە کەوا بە تەواوی ژیانیـان لەسـەر ئـەو دارەیـە وەك وولاتـی (خـاوری دور) سـەرەتای ڕۆژ هـەلات، بەرگـەی هێـزی زۆر زۆرە کـە هـەر سانتیمەترێك لەداری بامبۆ (٢٠٠٠) کیلۆ بـار پەسـتانی بخرێتەسـەر خـۆی ڕادەگرێـت مانای وایە لە پۆلا بەهێزترە، بۆیە لە بیناسازی و بەلەم و کەشتی سازیدا بەکاردێت، ماسی گرێکی چینی لەچاو پێکەوتنێکی ڕۆژنامـە نوسـێکی ئەوروپیـدا دەڵێ مـن بـە بەلەمێکی داری بامبۆ ماسی گری دەکەم و لەسەبەتی گەلای بـامبۆی دەکـەم و لـەژێر سێبەری داری بامبۆدا دەحەسێمەوە و کە دەگەڕێمەوە بۆ ماڵ لـەو دەوری و کەوچـك و چـەنگاڵەی کـە لـەم دارە دروسـت کـراون کـەڵك وەر دەگـرم بـۆ خـواردن و لـەناو

خانوێك كە لە داری بامبۆ دروست كراوە دادەنیشم وە لەسەر كورسی و مێز و قەنەف و ئەم شتانەی كە لەم دارە دروست كراوە دادەنیشم و بە كاسە و پەرداخ و كوپ و خەزانی ئاوی كە لەم دارە دروست كراون ئاو و شەربەتی میوەی بامبۆ دەنۆشم لەدوای نان خواردنیش بە فلچەی كە لەم دارە دروست كراوە دەدانم دەشۆم و بە باوەشێنی گەلای بامبۆ خۆم فێنك دەكەمەوە كە دەبینی دەرگاو پەنجەرە و سەقف و دیوار تەنانەت سەتڵی زبڵە كەشمان لەو دارەیە بەكورتی هیچ پارچە ئاسن و نایلۆن و مەوادی تر نیە لەمماڵەدا و كە مردیشم بە تابوتی ئەم دارە دەچمە گۆڕستان.

بەڵێ بەڕاستی جێگەی تێڕامانە بەلام هێشتا زۆر شت ماوە كە بیلێین وەك خواردن كە گەلای بامبۆ دەكرێ بە یاپراغ و خۆرشت و وەكو سەوزە دەخورێت،

جۆرە زەیتێك لە دڵۆپەی ئەو درەختە وەردەگیرێت كە زۆر لە گازوایل باشتر دەسوتێت بۆ ماتۆڕ دیزل، وە لە پزیشكیدا جۆرەها ماددە و هۆرمۆنی لێ دروست دەكرێت، جۆرە خۆراكێكی لێ دروست دەكەن بۆ گەشەی میكرۆب، لەكاتی سوتانیدا ئەم دارە دەنگێكی لێوە دێت كە هەموو كەس جوان تێی دەگات كە دەڵێ بامبۆ بامبۆ.

گەڕیدەی بەناو بانگ (ماركۆپۆلۆ) لەو بارەوە نوسیویەتی دەڵێ ئەگەر چەند جارێك وشەیەك لەلای ئەو دارە دوبارە بكەیتەوە دەیڵێتەوە،

بەناو بانگ ترین ئامێری مۆسیقای (تۆكیۆ و مانیل) ئۆرگی دروست كراوی داری بامبۆیە. تەمەنی ئەو دارە تا (١٢٠) ساڵ دەبێت بەلام زۆربەی جۆرەكانی بۆ ماوەی (٦٠) رۆژ بەكۆتایی بەرزبون دەگات وە لەوە بەدواوە یەك سانتیمەتریش زیاد ناكات تا كۆتای تەمەنی، ریشەی بەقولایی زەویدا دەڕوات بەبێ ئەوەی كەس بینێژیت بۆخۆی نەمام دەردەكات و لەهەر ساڵێكدا (٤٠٠——٣٠٠٠) نەمام لە یەك هیكتار زەویدا دەڕوێت، حەز ناكەم لەوە زیاتر لەسەر باسی ئەو دارە بڕۆین چونكە باسەكە زۆر درێژ دەبێت چونكە بە چەندان كتێب لەسەری نوسراوە.

وە بەداوای لێبوردنەوە لەخوێنەر كەتا ڕاددەیەك لەباسی سەرەكیمان لادابێت.

بەهیوای ئەوەی كە ئەو دارە بێننە ولاتی خۆمان و هەموومان بیبینن و سوودی لێ وەربگرین.

ناوی فارسی: بادام، بادام شیرین، بادام خاتونی، بادام کاغزی

ناوی کوردی: باوی، بادام، چواله، باقی، باهیر، وامی

ناوی عربی: اللوز، منج

ناوی زانستی: *Amygdalus Communis (*Almond)

مەزاج گەرم و تەڕە.

درەختێکی ئاسیاییەو لەوێوە بەدونیادا بڵاوبۆتەوە دارێکی جوانە و پتەوە بەرزیەکەی تا (٨) مەتر دەڕوات لە دێم و بەراو دوڕوێت گەڵای باریك و نوك تیژن شێوە هێلکەیی و ڕەنگ سەوزن گوڵی زۆرجوانە ڕەنگی پەمەیی و سپی تێکەڵە.

لە شوێنی گەرم زستانی دەمێنێ دەپشکوێت بە گشتی لەسەرەتای بەهاردا دەپشکوێت گوڵەکەی لەپێش گەڵاکەوە دەردەکەوێت، دوو جۆرە تاڵ و شیرین میوەی درەختی بادام بە فەریکیش کەپێی دەڵێن چەقالە بادام دەخورێت کە تامی مزرو خۆشە.

کە پێدەگات توێکڵە سەوزەکەی لێدەبێتەوە و بەتەکاندنی بەهێز دەکەونە خوارەوە پێستە ڕەقە دارینەکەی دەمێنێ کە تا کاتی خواردن نابێ دەربهێنرێ لەناویدا چونکە دەیپارێزێت لە خراپ بوون.
کە شکاندت و دەنکەکەت دەرهێنا ئەویش پەردەیەکی شێوە نایلۆنی ڕەنگ قاوەیی پێوەیە کەوا باشە بۆ دەرمان ئەویش لێ بکرێتەوە و سپی بکرێت.

بەم جۆرە ئاسان لێدەبێتەوە: لەناو ئاوی کەمێك گەرم بۆماوەی چوار خولەك دابنرێت زۆر ئاسان سپی دەبێت، سیفەتی دەرمانی لە ڕەگەوە تا گوڵەکەیەتی کەوا بەکورتی باس لە هەمووی دەکەین.

بادامی شیرین (٠,٥٥)ی ڕۆنە وە لە هەر (١٠٠) گرام ناوکی بادام شیرین ئەوانە هەیە:

وزە	٥٩٨	کالۆری	فسفور	٥٠٠	یلی گرام
ئاو	٤,٧	گرام	ئاسن	٤,٧	میلی گرام
پروتئین	١٨,٦	گرام	پۆتاسیوم	٧٧٠	میلی گرام
زەیتی نەمەییو	٥٤,٢	گرام	ڤیتامین B_1	٠,٢٥	میلی گرام
نشاستە	١٩,٥	گرام	ڤیتامین B_2	٠,٩	میلی گرام
کالسیوم	٣٢٠	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٣,٥	میلی گرام

دروست کردنی ڕۆنی بادام دوای وشك کردن و پاك کردن دەهاڕدرێت و دەخرێتە بەر دەزگای فشار بەبێ گەرم کردن ئەو زەیتەی فشاری یەکەم زۆر بەنرخە.
جاری دووەم تلّپەکەی دەدرێتەوە بەر دەزگا بەلاّم گەرم دەکرێت ئەو زەیتـەی فشـاری دوەم بۆ خواردن باش نیە تەنها بۆ چەور کردن بەکاردێ، هەندێ جار دەنکی قەیسی و خۆخ و بادامی تالّی لەگەلّ دەخەن کە ئەمە هەلّەیە نابێت بـەکاربهێنرێت ئەگـەر ئاوی تێبکەن ئەوا ترسناکتر دەبێت بۆ خـواردن نـابێ، بۆیـە دەبـێ لـە کارگـەی بـاوەڕ پێکراو ئەو زەیتانە دەست بخەیت.
نیشانەی ساغی ڕۆنی بادام ئەوەیە کەوا ڕەنگی زەردی کالّ بێت و تـامی ملایـم بـێ و بۆنی نەبێت، ئەسانسـەکەی شـلەیەکی ڕونـی بـێ ڕەنگـە بـەلاّم کـە کـۆن بـوو دەبێتـە زەردێکی کەم ڕەنگی تـام تـالّی سوتێنەر و بـەهێز و ژەهـراوی ئـەو کـات نـابێ بـەکار بێـت. گـوڵی بـادام بـۆنی خۆشـە و تـامی تالّە و بـۆ دەرمـان و دروسـت کردنـی بـۆن بـەکاردێت. گـەلاّی درەختـەکـەی (٥٠) گـرام لـە لیترێـك ئـاودا دەکـولێنرێ تـا (١٠ - ١٥) خولـەك بەهێواشـی دوای سـاردبونەوە دەپالێورێـت و بـەکاردێ. توێکلّـە ڕەقەکـەی بادامی شـیرین (٥٠) گـرام لـە لیترێـك ئـاودا دەکـولێنرێ بـۆ مـاوەی (١٥ - ٢٠) خولـەك بەهێواشی دوای پالاّوتن بەکاردێ. دەنکی بادام بە خاوی و بە برژاوی وەك چـەرەزات دەخورێ بەلاّم بۆ دەرمان بە سوێر نەکراوی و بەنەبرژاوی باشترە.

دروست كردنی شیر بادام بەو جۆرەیە: (٥٠) گرام بادامی سپی كراو و هاردراو + (٥٠) گرام شەكر + یەك لیتر ئاو تێكەڵ دەكرێن و لە شوشە دەكرێ بەبێ كوڵاندن. جۆری دووەم كە بۆمناڵان لە جیاتی شیری دایك پێی دەژین بۆ گەورەش دەبێت بەو جۆرەیە: (٥٠) گرامی سپی كراو و هاڕدراو + (٥٠) گرام هەنگوین + یەك لیتر ئاوی كوڵاوی سارد كراوە ئەوەندە دەیهەژێنی تا جوان دەتوێتەوە ئینجا كە بۆ منالی بچوك بێ بە هێڵەكی ژمارە (١٠٠) یان بە قوماشی مەلمەل دەیپاڵێویت لەناو شوشە هەڵدەگیرێت. شێوەیەكی تری ئاسان (٥٠) گرام بادامی سپی كراو + (٥٠) گرام هەنگوین یان شەكر+ لیترێ ئاو بەمەكینەی شەربەت (خلاطة) بیكە شیر و لەشوشەی بكە، بۆ بیرخستنەوە كە دەڵێین سپی كراو واتا دەبێ بادامەكە بۆ ماوەی چوار خولەك لەناو ئاوێكی كەمێك گەرمدا دابنرێت پاشان سپی دەكرێ.

سوودەكانی بادام شیرین:

١. نەرم كەرەوەیە و زەیتەكەی ڕەوان كەرە بۆ منداڵیش دەبێت بەرێژەی خۆی.
٢. شیرەكەی سینگ نەرم دەكات و بۆ كۆكە و ئازاری گەروو باشە.
٣. بۆ هەناسە سواری و هەڵكەندنی بەڵغەم .
٤. بۆ برینی گەدە و ڕیخۆڵە و بۆ سكچونیش بەسودە.
٥. بادامی برژاو قابزە بۆ ڕەوانی باشە و گەدەش بەهێز دەكات.
٦. بادامی خاو یان شیرەكەی بۆ گرفتی میزڵدان و بۆ توانایی جنسی بەسودە.
٧. بادامی هاڕدراو بە هەنگوین بۆ جەرگ و بۆ كۆكە و بۆ زیاد كردنی سپێرم باشە.
٨. چەقالە بادام بۆ پوك و ددان بەسودە.
٩. دەم كردنی گوڵەكەی نەرم كەرەوەی ڕیخۆڵە و مەزاجە بەتایبەت بۆ منداڵان.
١٠. توێكڵە ڕەقە قاوەییەكە(١٠٠) گرام لەناو لیترێك ئاودا بكوڵێت تا (٢٠) خولەك دوای پاڵاوتن ژەمی یەك پەرداخ دەخورێتەوە بۆ هەو كردنی سینگ و هەناسە سواری بەسودە.
١١. ئاوی كوڵاوی گەڵاكەی بۆ نارێكی كاری جەرگ و كیسەی زراو بەكاردێت.

١٢. ڕۆنی بادام خەو هێنەرە.

١٣. ڕۆنەکەی لەگەڵ شەکر و کەتیرە بخورێ باشترین دەرمانی نەرم کەرەوەی سینگ و کۆکەی وشك و ڕیخۆڵەکانە.

١٤. ڕۆنی بادام لەگەڵ ئاوی گەرم بخورێ بۆ بەرد و ئازاری میزەڕۆ بەسودە.

١٥. بۆ سکچون و دڵ تێکەڵ هاتنی منداڵان باشە.

١٦. ڕۆنی بادام بۆ چەور کردنی شوێنی ئازاری نقرس و ماسولکە بەسودە.

١٧. بۆ چەمانەوەی پشتی پیران پێی چەور بکرێت.

١٨. بۆ ترەك و قلّیشانی بچوکی پێست باشە.

١٩. بۆ خرو و زیبکەی سووری لەشی منالّ و سوورێژە و مەخمەلەك پێی چەورکە.

٢٠. بۆ سوتاوی وشك و هەوکردنی پێست و اگزیما بە سودە.

٢١. بۆ نەخۆشی سینگ کەوچکێك ڕۆنی بادام و کەوچکێ هەنگوین و یەك زەردێنەی هێلکە بەیەکەوە (٥) خولەك بەهێواشی بکوڵێت و پاشان فنجانێك ئاوی کولاّوی هێرۆی تێ بکە و تێکی بدە و هەموو کاتژمێرێك بە کەوچکی مرەبا یان کەوچکی چا کەوچکێکی لێ بخۆ.

٢٢. گەلاّی ناسکی بادام دژە کرمە و نەرم کەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵەیە.

٢٣. گەلاّی وشك کراوی قابزە بۆ سکچون بەکاردێ.

٢٤. خواردنی (١٠) دانە بادام شیرین و (٣) دانەی تاڵ بەیانیان لەخورێنی بۆ دابەزینی چەوری خوێن و کۆکە و بینایی چاو و جەرگ و کاری دڵ و بەهێزی مو و بەکار خستنی دەزگای هەرس و توانای لاشەو وە زۆر شتی تر بەسوودە.

٢٥. بۆ ئاوکردنی چاو و بەهێزکردنی بینین شەو پێش خەوتن (١٠) دانە بادام سپی کراو بە کەوچکێك نەبات بخۆ یان بە سێ خورمای خەستەوی بۆ ماوەی دوو مانك لەوانەیە پێویستیت بە چاوێلکە نەمێنێت.

نابێ زیاد بەکار بهێنرێت چونکە زیانی دەبێت.

بادامی تاڵ:

بادامی تاڵ مەزاجی زۆر گەرم و وشکە.

لە (٤٠٪) ی ڕۆنە وە (٢٥٪) ی ماددەی سپی بەناوی (أمواسین، شەکر، موسیلاژ و مەوادی کانزاییە و ڕۆنەکەی نەمەیوە و زۆر بەسودە هەروەها پڕۆتین و خوێ و ڤیتامین (A, B١, B٢, B٣, B٦, B٢) فسفور، پوتاسیوم، مغنسیوم، کالسیوم، کبریت، صودیوم، ئاسن، ترشی سیانیدی تێدایە) کە لە (١٠) دانە زیاتر بخورێت زۆرخراپە، ڕۆژێ سێ دانە زیاتر نابێ بخورێت وە زەیتەکەی نیو کەوچکی چا لەگەڵ شتی تر بخورێت باشە، چونکە ئەو ماددانەی تیایە کە بەزۆری زیان بەخش دەبێ وەك ماددەی أمیگرالین، أسید سیانیدریك، آلدئید، بنزویك، گلوکز) کە ئالید بنزویکی لە دروست کردنی بۆن دا بەکاردێت، زەیتی بادامی تاڵ زیاتر بۆ پێست و بۆ مو بەکاردەهێنرێت، کە زەیتێکی بە هەواداچووە بۆیە دەبێ لەناو شوشە و لەشوێنی تاریك دابنرێت.

سوودەکانی بادامی تاڵ:

١. بۆ ژانەسەر دەکوترێت و لەگەڵ سرکە وەك مەرهەم لەسەر دەبەسترێت.
٢. بۆ تواناى بینین دەوری چاوانی پێ چەور بکەی زۆرباشە.
٣. خواردنی سێ دانە لە هەموو ڕۆژێکا بۆ کۆکە و هەناسە سواری و هەوکردنی سیەکان بەسودە.
٤. کە لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ جەرگ و سپڵ و قۆڵنج بەسودە .
٥. بۆ ئازاری گورچیلە لەگەڵ نشاستە و نەعناع دا بخورێ باشە.
٦. بۆ فرێدانی بەردی گورچیلە لەگەڵ دۆشاوی ترێ بخورێت باشە.
٧. بۆ دواکەوتنی سووڕی مانگانەی ژنان بادامێکی تاڵ بکاتە شاف باشترین شتە.
٨. بۆ لەکە و پەڵەی سەر پێست بادامی تاڵ بکوترێ و لەگەڵ سرکە تێکەڵ بکرێت و لەسەری دابنێی ڕۆژێ چەند جارێ دووبارە بکرێتەوە پەڵەی ناشیرین ناهێڵێت.

٩. ڕەگی بادام بکرێتە مەرهەم لەگەڵ گوڵی سوور بۆ ژانە سەر بەسودە.

١٠. بۆ کرمی گەدە و ڕیخۆڵە و قەبزی بەسودە.

١١. بۆ بەرد و ڕملی گورچیلە و میزەڕۆ لەگەڵ ئاوی شلەتێن بخورێتەوە.

١٢. بۆ هەناسە سواری لەگەڵ زەیتی کونجی تێکەڵ بکرێت بەسودە.

١٣. بۆ ئازاری گوێ یان کە زیندەوەری چوبێتە ناو دوو دڵۆپە زەیتی بادامی تێبکە.

١٤. بۆ ئەوانەی پێستی روخساریان چرچ و لۆچ دەبێت بە زەیتی بادامی تاڵ شەوانە چەوری بکەن و بە ڕۆژ بە زەیتی (صببار) چەوری بکات بۆ ماوەی (٤٥) ڕۆژ.

١٥. بۆ قەڵشینی وردی پێست بەتایبەت کە لەسەرماوە بێت زۆر بەسودە.

١٦. بە بۆنی بن باڵ و قاچ بادام تاڵ بکوتە لەگەڵ سرکەی سێو وەکو مەرهەمی لێبکەو شەوانە لێی ببەستە تا بەتەواوی چاك دەبێت.

١٧. ڕۆنی بادام بۆ کۆکە ڕەشە بەسودە لەگەڵ ئاوی توور باشتریشە.

١٨. دەم کراوی گوڵی بادام توانایی جنسی پیاو زیاد دەکات و هی ژن کەم دەکات.

١٩. کەتیرە یان جەهوی داری بادام بۆ کۆکەو سافی دەنگ و وشکی گەرو باشە.

ناوی فارسی: بادام زمینی، پسته زمینی، اراشید
ناوی کوردی: بادام ئەرزی، پستەی کۆیلەکان، بادامە گیایی، وەنەشامی
ناوی عربی: فستق عبیدی، علی بابا، فول سودانی، حب العزیز
ناوی زانستی: *Arachid Bypogaca (Peanut)*

مەزاج مام ناوەندە.

بادام ئەرزی نیشتمانەکەی برازیلەو و لەوێوە بەدونیادا بلاّو بۆتەوە لە ناوچەی گەرم پێدەگات، گیایەکی یەك ساڵەیە لقی ڕاستەو تا (٣٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت، گەلاّی جوت جوت دەردەکات و لە ڕاستی یەکتر نین دوو جۆر گوڵی هەیە ڕەنگی گوڵەکەی زەرد کەوا دوای (تلقیع) خوار دەبێتەوە سەر خاك و دەچێتە بن گڵ و لەوێدا وەکو پەتاتە لەژێرخاك میوە دەر دەکات کە درێژیی هەر کەلویەك (٤) سم دەبێت و پێستی کەمێك ڕەقە، ڕەنگی خاکی مایل بە زەردە و شوێنی هەموو دەنکەکان دیارە وەك پاقلە. دەنکی شێوە فندەقەیە ڕەنگی خاکی مایل بە زەردە شێوە هێلکەییە. پێستێکی ناسکی قاوەیی پێوەیە وەك بادام بەلاّم بە ئاسانی لێدەبێتەوە، ئەم مەوادانەی تێدایە (أراشین، کوناراشین، چەوری، پرۆتین، ڤیتامین) کە لە(١٠٠) گرامی سپی کراودا بەم ڕێژەیە ئەم ماددانەی تێدایە:

ئاو	٦	گرام	ئاسن	٢	میلی گرام
پرۆتین	٢٦	گرام	سودیوم	٥	میلی گرام
مەوادی نشاستە	١٦	گرام	پۆتاسیوم	٦٧٠	میلی گرام
چەوری	٥٨	گرام	ڤیتامین B ١	١	میلی گرام
کالسیوم	٦٠	میلی گرام	ڤیتامین B ٢	١٥	میلی گرام
فسفۆر	٤٠٠	میلی گرام	ڤیتامین B ٣	١٦	میلی گرام

زبدەی لێ دروست دەکرێت کەسەرەڕای ئەوانەی سەرەوە ڤیتامین (A، C، B٣) و یۆدی تێدایە، بەپێی شوێن دەگۆڕێت وا دەبێ لە(٤٠ — ٥٠ ٪) ڕۆنی تێدایە بە ناوی ئاراشید ناسراوە کە دەمێتەوە وەك (اسید استاریك، اسید پالمیتیك) وە ڕۆنی نەمەیو وەك (اسید اولیك، اسید لینولیك) ڕێژەی ڕۆنی مەیو (٣٠٪) دەبێت، شێوازی دروست کردنی بەم جۆرەیە: دەنکەکان سپی دەکرێن و دەهاڕدرێن و دەخرێنە ژێر دەزگای فشار ئەوە ڕۆنی ساردی پێدەڵێن، تلپەکە دەدرێتەوە بەر فشار بەلام کەمێ ئاوی تێدەکرێت کە ئەوەیان زۆر باش نیە، بۆ جاری سێهەم گەرمیش دەکرێت کە ئەوە تەنها بۆ سابون دروست کردن بەکار دێت. ڕۆنی ئاراشید تام و بۆنی خۆشە و ڕەنگی ڕونە یان زەردی کاڵە، چونکە پرۆتینی زۆرە بۆ خواردن بەپێزە و گرنگە.

سوودەکانی:

١. بۆ بەهێزی سپڵ و سیەکان بەسودە و کۆلسترۆلی خوێن بەرزدەکاتەوە.
٢. بۆ نەرم کردنی سینگ و ئازاری گەدە و کۆکەی وشك باشە.
٣. شیری دایکان زیاد دەکات و بۆ بەهێز کردنی دەماغ و مێشك بەسودە.
٤. هەرس ئاسان دەکات و کێش زیاد دەکات.
٥. خوێن بەربون ڕادەگرێ چونکە ڤیتامین (B٣) تێدایە.
٦. بۆ ئەوانەی شەکرەیان هەیە باشە و پێش گیری سەرەتانی ماسولکە دەکات.
٧. کۆلسترۆلی جۆری (HDL) زیاد دەکات وجۆری (LDL) کەم دەکات.

زیانەکانی:

ئەگەر بە زۆری بخورێت بۆ ڕەق بوون و گیرانی دەمارەکان زیان بەخشە، وە بۆ کەسانی کۆلسترۆڵیان بەرزە و نەخۆشی دڵیان هەیە نە بە چەرەزات و نە کەرە و زەیتەکە نابێ بخۆن. دەبێ بزانی کەرەی کۆن بوو وە بەسەرچوی بخورێت دەبێتە هۆی دروست بونی کارگی سەممی (افلاکسین) کە سەرەتان زایە. لەکاتی کڕینیدا وریابە هی کارگەی بڕوا پێکراو بێ.

ناوی فارسی: باقلا، جرجر، فول

ناوی کوردی: پاقله، کالوسەك، بلوول، گرگر

ناوی عربی: باقله، الباقلاء، فول

ناوی زانستی: (Fababean) *Faba vulgaris*

مەزاج سارد و تەڕە گوڵەکەی مەزاج گەرمە.

گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە لە بەراو دەچێنرێت بەرزی (٨٠) سانتیمەتر دەبێت گەڵای بەرامبەر یەکتر نین پەلکی شێوە هێلکەییە گوڵەکانی گەورە ڕەنگ سپی و پەڵەی ڕەش یان بنەوشی پێوەیە میوەکەی لەفەیەکی (١٢) سانتیمەتریە کە چەند دنکێکی تێدایە، بۆ دەرمان سەرە چڵ و گوڵ و دەنکەکەی دەبێت.

لە (١٠٠) گرام دەنکی تەڕ یان وشك ئەو ڕێژەی مەواد تێدایە:

ئاو	٧٢	گرام	پۆتاسیۆم	٤٧٠	میلی گرام
پرۆتین	٨,٤	گرام	ڤیتامین A	٢٢٠	یەکە
چەوری	٠,٤	گرام	ڤیتامین B ١	٠,٣	میلی گرام
نشاستە	١٥,٨	گرام	ڤیتامین B ٢	٠,١٨	میلی گرام
کالسیوم	٢٨	میلی گرام	ڤیتامین B ٣	١,٥	میلی گرام
فسفۆڕ	١٠٠	میلی گرام	ڤیتامین C	٣٠	میلی گرام
ئاسن	٢,٢	میلی گرام	ارسنیك	٠,٠٢	میلی گرام
سۆدیۆم	٤٠				

هەروەها ماددەیەکی تێدایە بەناوی (فیتین یەك) کە بەهێزکەری لاشەیە وە ئەو مادەیە کالسیۆمی لاشە دابین دەکات بۆیە خواردنی پاقلە لەدوای نەخۆشی بەسودە.

سوودەكانی:

١. دەم كراوی گوڵی پاقلە بۆ تەشەنوج باشە.
٢. میز هێنەرە و بەردی گورچیلە لادەبات وە بۆ قوڵنجی هەناو باشە.
٣. پاقلەی كوڵاو بۆ هەو كردنی میزڵدان بەسودە.
٤. بۆ ڕۆماتیزم و نقرس و ئازار بەگشتی بەسودە و ئاوی زیادەی لەش دەردەدات.
٥. ئەگەر بە توێكڵەوە لەگەڵ سركە بكوڵێت سكچونی كۆن چارەسەر دەكات.
٦. بۆ دەنگ نوسان ئاردی پاقلە بە ڕۆن بادام و شەكرەوە بخۆ.
٧. بۆ ئاوسان و ورەمی مەمك ئاردی پاقلە و ئاردی جۆ و سركە و نەعناع بەیەكەوە بكوڵێنە وەك مەرهەم لێی ببەستە چەند شەو لەسەر یەك.
٨. لەگەڵ شملی و هەنگوین بۆ دوومەڵ و ورەمی بنا گوێ و ژێر چاو بەسودە.
٩. بە تەنها بۆ جۆش و كورك و زیبكە و چلكی ژێر پێست باشە.
١٠. پاقلەی كوڵاو بەسماق و بە توێكڵەوە بۆ سكچونێ كە هەر ئاو دادەنێ بەسودە.
١١. ڕەگی بكوڵێنی و بیخۆیتەوە چارەی چركە میزەیە.
١٢. دەم كراوی سەرەتولەكان پەستی و مەستی لادەبات.
١٣. بۆ ئازار و هەو كردنی نینۆك و سەرە پەنجە گەڵای پاقلە بكوڵێنی و كەمێك گەرمی بمێنێ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لەناویدا ڕابگریت ڕۆژێ دووجار.
١٤. ئاردی پاقلە بە ڕێژەی (٠,٢) لەگەڵ هەویر بخرێت نانەكە زۆر خۆش دەكات.

زیانی پاقلە:

بە تەری باش نیە زۆر كەس پێی ژەهراوی دەبێت كە ئەو كەسانە ئەنزیمێكیان كەمە، ئەگەر سەر و گەدەت پێ گران دەبێت ئەوا بەبێ توێكڵ و بەڕۆنی بادام و دارچین بیخۆ. وە نابێ زیاد بەكار بهێنرێت.

ناوی فارسی: بادمجان، وغد

ناوی کوردی: باینجان، باجان، بادنجان، بایمجۆ

ناوی عربی: الباذنجان، حدج، وغد، حیصل، حدق

ناوی زانستی: *Solanum Melogena* (Egyplant)

مەزاجی گەرم و زۆر وشکە.

نە تیرەی پەتاتەیە، ڕوەکێکی ماڵی کراوە لە بەراو دەچێنرێ گیایەکی یەك ساڵەیە بەرزی (٧٠) سانتیمەتر دەبێ گەڵای هێلکەی و نوك تیژن وە گوڵەکەی وەنەو شەییە میوەکەی درێژ و باریك یان کەمێ گردە ڕەنگی بنەوشەی و ڕەش و سپی و زەردی هەیە: لە هیندوستانەوە بڵاو بۆتەوە لەسەدەی (٩)ی کۆچی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست چێنراوە: لە سەدەی (١٧)ی زایینی لە بەریتانیا چاندراو وە پێیان دەگووت کدوی گینەیی. لە فلۆریدا و تەکساس لە هەمو شوێنێك زیاتر بەکار دێ، شتێکی بەسودە بۆ ئەوانەی دەیانەوێ کێشیان کەم بکەنەوە چونکە کەم کالوریە، لە هەر (١٠٠) گرامێك باینجاندا ئەو ڕێژە هەیە لەو ماددانە:

وزە	٣٠	کالری	سۆدیۆم	٣	میلی گرام
ئاو	٩٢	گرام	مەنگەنیز	٠,٢	میلی گرام
پرۆتین	١,٣	گرام	روی	٠,٣	میلی گرام
چەوری	٠,٢	گرام	مس	٠,١	میلی گرام
نشاستە	٤,٦	گرام	یۆد	٠,٠٠٢	میلی گرام
کالسیۆم	١٢	میلی گرام	بێتا کارۆتین	٠,٠٥	یەکە
فسفۆر	١٥	میلی گرام	فیتامین B_1	٠,٠٥	میلی گرام
گۆگرد	١٥	میلی گرام	فیتامین B_2	٠,٠٥	میلی گرام
منزیۆم	١٢	میلی گرام	فیتامین B_3	٠,٧	میلی گرام
پۆتاسیۆم	٢٢٠	میلی گرام	فیتامین C	٥	میلی گرام
ئاسن	٠,٧	میلی گرام			

ماددەیەکی تێدایە بەناوی (الکالوئیدی سولانین یەك) کە لەوانەیە لە گەدەی لاواز ببێتە ژەهراوی بوون و حەساسیەت بۆیە دەبێ پێش خواردن ئەو ماددەی لێدەر بکرێت بەو جۆرە: بە تەنکی قاشی بکە و خوێی پێ بکەو لەسەر سەبەتە یان سوجگەی کونکون دایبنێ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر ئەو مادده خەراپە بەشێوەی زەرداو لەبەری دەڕوات دوای شوشتنەوە و کولاندن زیانی نەماوە و بەسودە، بەلام ئاوی یەکەم جار کەوا کەمێك لەناویدا کولاوە بڕێژرێ و پاشان لەگەڵ تەماتە بکولێت باشترە لە سوورەوە کردن. لایەنی دەرمانیەکەی پێویستە بە تەواوی گەیشتبێ بە کاڵی بۆ کەسانێ کە هەناسە سوار و نەخۆشی سیەکانیان هەبێت خراپە.

سوودەکانی:

١. میز هێنەرە و بۆ نەرم کردنەوەی گەدە و ڕیخۆڵە باشە و گەدە بەهێزدەکات.
٢. بۆ کەم خوێنان بەسودە و بۆ ئاوسان و هەو کردوویی باینجانی پیشاو باشە.
٣. ڕیشە و گەلا ی ناسکی وشك کراوی دەم بکرێت بۆ ڕا گرتنی خوێن بەربوون وە بۆ سکچوون و ئیحتیلامی زۆری شەوانە باشە.
٤. دەنکەکانی قابزن دژی ڕەوانی بەکاردێن و باینجانی کولاو قەبزی لادەبات.
٥. کەسێك کە بە خواردنی کارگ ژەهراوی بووبێت باینجانی بدەرێ چاك دەبێت.
٦. ڕەگ و دەمارەکان دەکاتەوە و لە سەکتەی دڵ دەتپارێزێت.
٧. بۆ سکچونی خوێناوی گەلا و پێستە ڕەشەکەی بکولێنە و ئاوەکەی بخۆرەوە.
٨. ئاوی کولاوی ڕیشەکەی بۆ هەناسە سواری باشە.
٩. کەسانێ کە دەست و پێیان زۆر ئارەقە دەکات لەناو ئەو زەرداوەی دا ڕایان بگرێت کە لەبەری دەڕوات وەختی کە خوێی پێدەکرێت و لەسەر سەبەتەی دادەنێی تا تالاویان لێ ببرێت چەند جار دووبارەی بکاتەوە لەو ئارەقەیە ڕزگار دەبێت.
١٠. خۆڵی باینجانی سوتاو لەگەڵ سرکە وەك مەرهەم لەسەر بالوکەو میخەکە دابنێ چەند جار لەسەر یەك هەڵی دەکەنێت.

بۆ کەسێك ئێسکی دەشکێ یان زەربەیەکی پێدەکەوێت باینجان لەناو فڕن دابنێ تا نیوە کولاّو دەبێت ئاوەکەی بە فشار بگرە و بە شەکر شیرینی بکە و بیدەرێ ئازاری نامێنێت.

١٠. دژە تەشەنوجە و بۆ فێ (صرع) باشە.

زیانی:

- کەسێك کە مایسیری هەبێت نابێ باینجان بخوات.
- کەسێ کە چاوی بێشێت نابێ بیخوات.
- بە سرکە و گۆشت و ڕۆن بخورێت بێ زیان دەبێت و سودی زیاترە.

ناوی فارسی: بامیه

ناوی کوردی: بامیه، بامیٚ

ناوی عربی: البامیه

ناوی زانستی: *Hibiscus esculentus* (Okra)

مەزاجی سارد و تەڕە.

بامیه گیایەکی ماڵی کراوه لەبەراو دەچێنرێت حەزی لە شوێنی گەرمە سەرەتا لە ئاسیا و ئەفەریقا بلاّوبۆوه ئێستا لە هەموو جیهان دەچێنرێت ئەگەر لە گەرمەسێر بێ ئەوا گیایەکی چەند ساڵەیه بەرزی تا دوو مەتر دەبێت گوڵی گەورەیە زۆر لە گوڵی هێرۆ دەکات ڕەنگی سوور و سپیه میوەکەی درێژه و باریك و نوك تیژ و لینجه ڕەنگی سەوزە داپۆشراوه بە توکی ورد نابێ بگات وه نابێ زۆریش گەوره ببێ کە دەچنەرێت، پێکهاتەی بەو شێوەیه پکتین و یۆدی تێدایه و بۆنی خۆشه لە بۆنی مێخەك دەکات دەنکەکانی (٠,٢٠)ی ڕۆنە.

لە (١٠٠) گرام بامیه ئەو ماددانە هەیه بەم ڕێژەیه:

ئاو	٨٩	گرام	پتاسیوم		٢٥٠	میلی گرام
پرۆتین	٢,٤	گرام	ڤیتامین	A	٢٢٠	یەکە
نشاسته	٧,٦	گرام	ڤیتامین	B_1	٠,١٧	میلی گرام
کالسیۆم	٩٥	میلی گرام	ڤیتامین	B_2	٠,٢	میلی گرام
فسفۆر	٥٠	میلی گرام	ڤیتامین	B_3	١	میلی گرام
ئاسن	٠,٦	میلی گرام	ڤیتامین	C	٣٠	میلی گرام
سۆدیۆم	٣	میلی گرام				

سودەکانی بامیە:

بەهێزکەری لاشەیە و میز هێنەرە و بۆ سوتانەوەی میزەڕۆ باشە.

٢. لینجی بامیە و دەنکەکەشی دەگیرێ و بەکاردێت بۆ سوزەنەك.

٣. تۆوی بامیە دڵ دەکاتەوە و ئارەق هێنەرە و دژە هەناسە سواریە.

٤. ژنی دووگیان دوو ڕۆژ پێش منداڵ بونی بامیە زۆر بخوات منداڵ بونی ئاسان دەکات.

٥. مەرهەمی بامیە برین بەزوویی چاك دەکاتەوە.

٦. ئاوی کوڵاوی بەخەستی بۆ برینی (سفلیس) پەڵەی سپی ناو ڕان بەسودە.

٧. بۆ برینی قوڕگ و دەنگ نوسان بامیەی کوڵاو بە شەکر بخۆ.

٨. توانایی جنسی بەهێز دەکات و باشترین دەرمانی شەکرەیە.

٩. بامیەی کاڵ لەزەڵاتە بکەی زۆر بەسودە.

١٠. بۆ گەدە و ڕیخۆڵە بەگشتی باشە بۆ برینی گەدە حەبی لێ دروست کراوە.

١١. بۆ ئازارەکانی ڕۆماتیزم و جومگە و (أرتروز) ئازاری ڕان تا پێ بەسودە.

زیانی بامیە:

تەنها کە لەناو مس و ئاسن دا بکوڵێت زیانی دەبێت:

کەسانی مەزاج سارد کە پێی تێك دەچن دەبێ دارچین یان زەنجەبیلی لەگەڵ بخۆن.

ناوی فارسی: بە، توچ، سنگە، ابی، هیوا
ناوی کوردی: بەهێ، بەی، بهێ
ناوی عربی: السفرجل، حیوە، بحمرو
ناوی زانستی: *Cydonia* (Quince)

بەهێی شیرین مەزاجی گەرم و تەڕە: بەهێی ترش مەزاجی سارد و تەڕە:
دەنکە بەهێ مەزاجی سارد و تەڕە: ڕۆنەکەی سارد و قابزە.
درەختێکی ماڵی کراوە لە بەراو دەڕوێت، ڕەنگی قەد و لقەکانی قاوەییە، گەڵاکانی بە توکی سپی داپۆشراوە پەلکی لوسن، گوڵی گەورەن ڕەنگیان سپی و پەمەییە و پێنج پەلکین، میوەی گەیشتوی ڕەنگ زەرد و خڕە یان شێوە هەرمێیە ڕوی میوەکەش توکی نەرمی لەسەرە تام و بۆنی خۆشە ترش و شیرینی هەیە.
لەهەر (١٠٠) گرام میوەی سپی کراوی بەهێ بەم ڕێژە مەوادەی تیدایە:

ئاو	٨٣	گرام	سۆدیۆم	٥	میلی گرام
شەکر	١٠	گرام	ڤیتامین A	٤٠	یەکە
نشاستە	٥	گرام	ڤیتامین B_1	٠,٠٢	میلی گرام
کالسیۆم	١٠	میلی گرام	ڤیتامین B_2	٠,٠٣	میلی گرام
فسفۆر	١٧	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٠,٠٢	میلی گرام
ئاسن	٠,٨	میلی گرام	ڤیتامین C	١٥	میلی گرام
پۆتاسیۆم	١٥٩	میلی گرام			

دەنکی بەهێ (١٥٪) ڕۆنی ڕەنگ زەرد و تام خۆش و بۆن خۆشی تێدایە کە وەك ڕۆنی بادام دەچێت.
پێستی بەهێ (٢٠٪) ی لعاب موسیلاژی یە کەوا لە ئاودا بیتوێنیەوە شلەیەکی خەست بەدەست دێت کە بۆ موی سەر زۆر بەسودە و جوانی دەکات وە بۆ ڕەونەقی دەدانیش بەکاردێت، موسیلاژی بەهێ هێندە زۆرە ئەگەر(١٠) گرام بەهێ لەیەك

پەرداخ ئاو بکەی شلەیەکی وەکو سپیەنەی هێلکە دەردەچێت، گەلاکەشی هەندێ ماددەی (اسید سیانیدریك)ی تێدایە. بەهێ بەچەند شێوەیەك بەکاردێت وەك:

- شیرەی بەهێ بەو جۆرە دروست دەکرێت: (٥٠) گرام بەهێی ورد کراو + (٥٠) گرام هەنگوین یان شەکر + یەك لیتر ئاوی گەرم بەهێواشی ئەوەندە بکوڵێت تا نیو لیتری لێدەمێنێ.
- کولاندنی دەنکە بەهێ: (٣٠)گرام دەنکی پاك کراو لە یەك لیتر ئاودا ئەوەندە بکوڵێت بەهێواشی تا خەست دەبێتەوە.
- کولاندنی گەلاکەی: (٣٠) گرام گەلای جوانی بەهێ لەناو لیترێك ئاودا بەهێواشی بکوڵێت بۆماوەی (١٥) خولەك دوای سارد بونەوە و پالاوتن لەشوشەدا هەڵدەگیرێت.
- دەم کردنی گوڵەکەی (٣٠) گرام گوڵی پاك کراو لەناو لیترێك ئاوی لەکوڵ دەکرێت و سەری لەسەر دادەنەرێت دوای ساردبونەوە و پالاوتن لەشوشەدا هەڵدەگیرێت.
- مرەبای بەهێ یەکێکە لەو مرەبا بەتام و بۆن خۆش و دەرمانانەی کەوا کەم کەس هەیە شارەزای نەبێت.
- بەهێی کولاو: کە لە ناو ئاودا دەکوڵێت هەم بەهێیەکەو هەم ئاوەکەی دەخورێت.
- بەهێی برژاو: کە لەناو فڕن بە پلەی نزم یان لەناو ژیلەمۆی وادا کە پشکۆی ئاگری پێوە نەمابێت بۆ ئەوەی نەسوتێت وە جوانیش ببرژێت.
- لوسیۆنی پێستی میوەی بەهێ: (١٠) گرام توێکڵی بەهێ لەناو (١٠٠) گرام ئالکۆڵی (٥٠) پلەیی بکەو سەری شوشەکە توند ببەستە و هەموو ڕۆژێ چەند جار بیهەژێنە بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ دوای پالاوتن لە شوشەی بکەو و بەلۆکە شوێنێ کە لە دەم وچاودا چرچ و لۆچی کردوە پێی چەور دەکرێت ڕۆژێ سێ جار تا ماوەیەك پێست ساف ولوس دەکاتەوە.
- ڕۆنی بەهێ: بەهێیەکە ورد دەکرێت و دەکوڵێنرێت تا جوان نەرم دەبێت پاشان دەیپاڵێویت و دوو ئەوەندەی کێشی ئاوەکە ڕۆنی زەیتونی تێدەکرێت و بە هێواشی دەکولێت تا ئاوەکە هەمووی دەبێتە هەڵم و تەنها ڕۆنەکە دەمێنێت

بەڵام لەو کاتەدا ئاگاداری زیاتری دەوێت بۆ ئەوەی ڕۆنەکە نەسوتێت کە ئاوی لێ بڕا سارد دەکرێتەوە و لەشوشە دەکرێت.

سوودەکانی:

١. بەهێی شیرین بەهێزکەری دڵە و ڕشانەوە ڕادەگرێت و بۆ هەناسە سواری بەسودە.

٢. میزهێنەرە و قابزە واتە بۆ میزەڕۆ پاك کەرووەیە و بۆ سکچون باشە.

٣. بەهێی ترش نەرم کەرەوەیە و ڕەوانە وە خوێنیش دەوەستێنێ.

٤. بەهێی ترش بۆ کەسانێ نەخۆشی سیل یان هەبێت باشترین میوەیە.

٥. بۆ مایەسیری و بۆ هەرس چالاك کردن بەکاردێت.

٦. ئەوەی باسکرا کە لە دەنکی بەهێ دروست دەکرێ بۆ برینی سوتاوی دەرمانە.

٧. تا دادەبەزێنی و ڕەوانی ئەگەر خوێناویش بێت ڕای دەگرێت.

٨. بۆ کۆکە و هەوکردنی قوڕگ بەسودە.

٩. بۆ گرێ و پف کردنی ناوەوە بۆ مایەسییری بەکاردێت بە خواردن و چەورکردن.

١٠. بۆ ترەك و قەڵشینی پێست بە گشتی و بەتایبەتی گۆی مەمك بەسودە

١١. بۆ ئەوانەی بەهەتاو دەسوتێن و بۆ وشکی زمان باشە.

١٢. دەنکە بەهێ بجویت توانای جنسی زیاد دەکات.

١٣. گوڵ و خونچەی دەم بکرێت بۆ ژانە سەردەرمانە.

١٤. سینگ ساف و بەهێز دەکات وە بۆ کۆکەی منداڵانیش باشە.

١٥. گەدە بەهێز دەکات و بۆ برینی ڕیخۆڵە و بۆ سکچونی کۆن بەسودە.

١٦. بۆ بێ خەوی لەگەڵ بەهار نارنج واتە گوڵی نارنج زۆرباشە.

١٧. ڕۆنی بەهێ بۆ ویزەو دەنگی گوێ دوو دڵۆپەی تێ بکە.

١٨. بۆ سەرگێژە و بۆ دەرمان کردنی برینی ناو دەم بەکاردێت.

١٩. بۆ ورەمی جەرگ و خوێنی سیەکان چارەدەکات.

٢٠. قابزە و مەرهەمی گەڵاکەی بۆچاو ئێشە بەکاردێ.

ناوی فارسی: براکلی کلم و گل کلم، کلم بروکسل، کلم دگمەی.

ناوی کوردی: جۆرەکانی کەلەم (کەلەم و گوڵ کەلەم).

ناوی عربی: لهانە، قرنابیت

ناوی زانستی: (Broccol) ***Brassica olercea***

مەزاجی گەرم و وشکە.

کەلەم زۆر جۆری هەیە بەڵام چونکە لەسیفەتی دەرمانیدا لێك دەچن بۆیە بەگشی باسی دەکەین.

کەلەم لە زۆر وڵاتان سەوزەی دژە سەرەتانی پێ دەڵێن، بەهەموو جۆرەکانی دەڵێن لەتیرە و خانەوادەی *(Cruciferous)*ە وە هەموویان سود و سیفەتیان یەکە.

لەلای هەموو خەڵکی دونیا نەناسراو بوو جگە لە فەرەنسا و ئیتالیا لەساڵی *(١٩٢٣)* ئەم سەوزەیە کەسێکی ئیتالی کە لە کالیفۆرنیا دەژیا بردی بۆ ئەوێ وە چاندی لەو کاتەوە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر بەرەو پەیدا دەکات و بەکاردێت بەتایبەت کەوا زانرا ماددەی دژە سەرەتانی تێدایە لەلای خەڵکی خۆشەویستتربوو.

کاتێك دەتەوێ کەلەم یان گوڵ کەلەم بکڕیت دەبێ تەڕ و تازە و جوان بێت کە زەرد بوو یان چرچ بوو بەکاری خواردن نایەت، بەخاوی وەك سەوزەش لەناو زەڵاتە دەکرێت بەڵام کەنیوە کوڵاو بکرێت باشترە پێی با ناکەیت.

سودی کەلەم کاتێك دەردەکەوێت کە لەگەڵ ماددەی پرۆتینی بخورێت چونکە ئەو ماددە دەگەێنێتە مێشك زۆر کەم شت هەیە بتوانێت دیوارەکانی مێشك ببڕێت و ماددە سود بەخشەکان بەرێتە ناوەوە. وە ماددەی کالۆری کەمە و پاك کەرەوەی بەهێزە.

لەهەر (١٠٠) گرام ئەو بەم ڕێژە ئەم مەوادانەی تێدایە

وزە	٢٣	کالری	ئلسن	١,٣	میلی گرام
پرۆتین	٢,٢	گرام	ڤیتامین A	٢٢٠٠	یەکە
چەوری	٠,١	گرام	ڤیتامین B ١	٠,٠٥	میلی گرام
نشاستە	٣,٤	گرام	ڤیتامین B ٢	٠,١٣	میلی گرام
فسفۆر	٤٧	میلی گرام	ڤیتامین B ٣	٠,٥٥	میلی گرام
کالسیۆم	٨٠	میلی گرام	ڤیتامین C	٧٥	میلی گرام

کە گوتمان کەلەم بەمانای هەموو جۆرەکان دێ بە گوڵ کەلەمیشەوە: چونکە سیفەتیان یەکە تەنها شێوە و ڕەنگیان جیاوازە. کەلەم ماددەی دژە ئۆکسانی تێدایە. بەو مانایە کە ئۆکسجین پەیدا بوو لە میتابولیسمی لە لاشەدا کە تێکدەری خانەکانی لاشەیە. خواردنی کەلەم وا دەکات ئەو زیانە بەتاڵ ببێتەوە، لاشەی مرۆڤ هەمیشە لەبەردەم هێرشی ئەو دوژمنە نەبینراوە دایە کە پێی دەڵێن سەرەتان یان شێر پەنجە.

تۆ وەرە دیواری بەرگری دروست بکە تاوەکو ئەو دوژمنەت نەگاتێ کە بریتیە لەپەیدا کردنی زانیاری لەسەر سیفەت و خەسڵەتەکانی سەوزە و میوە و خۆراکی ڕۆژانەت وە بزانە چ دەخۆی و بۆ دەخۆی و چەند و چۆن دەخۆی و کەی دەخۆی وە کامە خواردنەیە کە لەگەڵ مەزاجەکەی تۆدا گونجاوە ئەوە بخۆ ئەگەر نەگونجاو بوو چاکسازەکەی لەگەڵ بخۆ وەکو لە باسی مەزاج لە بەشی یەکەمی ئەو کتێبەدا بۆت ڕون کراوەتەوە.

بە لێکۆڵینەوەی پسپۆڕان دەرکەوتوە ئەو کەسانەی لە هەفتەیەکدا چوار جار کەلەم بخۆن زۆر بەدەگمەن هەیە کە توشی سەرەتان ببن. لە ساڵی (١٩٧٠) لەسەر مشك تاقی کرایەوە کە هەرچەندە بەدەرزی ماددەی سەرەتانیان لێدەدان توش نەدەبون

چونکە پیشتر کەلەمیان دەرخوارد دابون. کەلەم ماددەی (Lndol)ی تیدایە کە خاسیەتی دژە سەرەتانی تێدایە و ناهێڵێت توش بیت، وە کەسێك کە توش بوبێ کەلەم زۆر بخوات واتە ئەگەر هەموو ڕۆژ یان هەر دوو ڕۆژ جارێ کەمێك بخوات ئەو غوددە سەرەتانیە ڕادەگرێت و ناهێڵێت زیاد بکات.

وە پێویستە بزانی کە ئەو پەلکە سەوزانەی سەرەوەی کەلەم چونکە خۆر لێی داوە کەمێك چیڕ بووە خەڵکی ئەو گەڵا سەوزە فڕێ دەدەن کە ئەوە زۆر هەڵەیە وە سودی زۆر لەو پەلکە سەوزانەدایە، ئەگەر بتەوێت زیاتر باسی توێژینەوەی لەسەر بخوێنیتەوە تەماشای کتێبی(الطب والحیاة د: محمد جهاد شعبان) وە (گیاهان معجزەگر د: سهراب خوشبین) بکە کە ئەوان بەدرێژی لەسەر توێژینەوەی براکلی واتا کەلەم یان نوسیوە. بزانە بۆ زۆر نەخۆشی تریش دەرمانە بەلاّم نامەوێت چیتر باسەکە درێژ ببێت.

زیانی مەگەر لەزیاد بەکارهێناندا بێت وە کەسێك پێی ناکەوێت با چاکسازەکەی لەگەڵ بخوات کە پێشتر بۆ هەموو خواردنەکانمان دەست نیشانی چاکساز کردوە.

ناوی فارسی: برنج، گرنج، اوز
ناوی کوردی: برنج، مەرمزە
ناوی عربی: الرز، التمن
ناوی زانستی: *Rice*

مەزاجی برنج بە چۆنیەتی دروست کردنەکەی دەگۆڕێت: بە پلاو مەزاجی ساردە: ئاوەکەی مەزاج گەرمە: کتەکراو مەزاج گەرمە.

برنج گیایەکی یەك ساڵەیە، لە خاکی بەپیتدا تا یەك مەتر و نیو بەرز دەبێت، لە شوێنی گەرم و لەناو گۆلە ئاودا دەڕوێت وە نابێ ئاوی لێ ببڕێت تا بەتەواوی پێدەگات و دەنکەکانی ڕەق دەبن، لاسکی ڕاست و گرێدارن، گەلاکەی درێژ و نوك تیژن.

گوڵە برنج وەك گوڵی گەنم وایە و بە دوو ڕیز دەنك دەردەكات توێکڵی پێومیە کە بەهۆی ئاش سپی دەکرێت پێش سپی کردن پێی دەگوترێ چەڵتوك وە توێکڵەکەشی کە پێی دەگوترێ سۆ چەند ماددەی بەسودی تێدایە کە بەداخەوە لەلای خۆمان فڕێ دەدرێت، برنج خواردنێکی بەسودە و نیوەی خەڵکی سەر زەوی بە بەردەوامی دەیخۆن. باشترین جۆری لە ئاسیایە.

سێ هەزار ساڵ پێش زاین لە (هیند و چین) چێنراوە دوایی لە (یابان و سەیلان)، وە لەوێوە بە ئیستیوای زەویدا گەیشتۆتە (میصر) ئێستا زیاتر لە (١٥٠) جۆری برنج هەیە وە باشترین و بۆن خۆشترین برنج لەسەرو و خواروی ئێران بەرهەم دێت.

بەگشتی دوو جۆر برنج هەیە: دەنك درێژ کە پێی دەڵێن (سەدری) وە دەنك خڕەکەی ناوی (گردەیە) ئەوەی کە لە (ئەمەریکا) و (ئەوروپا) و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست دەخورێت بەبێ سۆیە وەك پێی دەڵێن برنجی سپی کە بەهۆی ئەوەی توێکڵەکەی فڕێ دەدەن زۆر لە ماددە باشەکانی نامێنێ بەلام لە زۆربەی وولاتانی

ڕۆژهەلأت هەر بەتوێکڵەوە دەیخۆن کە پێی دەگوترێت برنجی قاوەیی وە ئەوەش کاریگەری زۆرە بۆ مانەوەی پێست و موی مرۆڤ بەجوانی کە ئاشکرایە خەڵکی ڕۆژهەلأت درەنگتر پیریان لێ دەردەکەوێت وە دەبێ بزانین کە خواردنی برنجی سپی بەبەردەوامی مرۆڤ توشی نەخۆشیەك دەبێت کە پێی دەڵێن (بری بری) وە بۆئەوەی توشی ئەو نەخۆشیە نەبیت هەمیشە لەگەڵ برنج دا پیاز یان ماست بخۆ.

جۆرە برنجێکی کێوی لە هەندێك وولأت هەیە کە دەنکی لە سەدری درێژترە و ڕەنگی ڕەشە بەلأم هەرسی قورسە بۆیە لەگەڵ برنجی سپی و سەوزە و پیاز و ماست دا دەخورێت.

پێکهاتەی برنج:

ماددەیەکی تێدایە بەناوی (أوریدین٢) کە خاسیەتی دژە هەوکردنی عصبی تێدایە ئەوەش ڕێژەی ماددەکانە کە لە هەر (١٠٠) گرام برنجی سپی و برنجی قاوەیدا هەیە:

ناوی مادده	ڕێژە لە برنجی قاوەیدا	ڕێژە لە برنجی سپیدا
وزە	٣٦٠ کالۆری	٣٦٢ کالۆری
ئاو	١٢ گرام	١٢ گرام
پرۆتین	٧,٥ گرام	٦,٦ گرام
نشاستە	٧٦ گرام	٨٠ گرام
کالسیۆم	٣٢ میلی گرام	٢٥ میلی گرام
فسفۆر	٢٢٠ میلی گرام	٩٥ میلی گرام
ئاسن	١,٦ میلی گرام	٠,٨ میلی گرام
سۆدیۆم	١٠ میلی گرام	٥ میلی گرام
پۆتاسیۆم	٢١٠ میلی گرام	٩٠ میلی گرام
ڤیتامین B_1	٠,٣٥ میلی گرام	٠,٠٦ میلی گرام
ڤیتامین B_2	٠,٠٥ میلی گرام	٠,٠٣ میلی گرام
ڤیتامین B_3	٤,٨ میلی گرام	١,٥ میلی گرام

كە تەماشای ڕێژەی ڤیتامین (بی یەك) و (بی دوو)بكەین لە برنجی سپی كەمترە لە برنجی پاك نەكراو بەو جۆرە دەردەكەوێت كەوا بە سپی كردن چۆن سودی كەم دەبێتەوە.

وە لە هەر(١٠٠) گرام سۆی واتا توێكڵی برنج دا ئەو ماددانە هەیە:

وزە	٣٦٠	كالۆری	فسفۆر	١٤٠٠	میلی گرام
ئاو	٩,٧	گرام	ئاسن	٢٠	میلی گرام
پرۆتین	١٣,٥	گرام	پۆتاسیوم	١٥٠٠	میلی گرام
چەوری	١٥,٥	گرام	ڤیتامین B_1	٢,٥	میلی گرام
نیشاستە	٥٠	گرام	ڤیتامین B_2	٠,٢٥	میلی گرام
كالسیۆم	٧٥	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٣٠	میلی گرام

وە ئەو مەوادە ڕەشەی كە بەهۆی ئاشەوە و لێكخشانەوە لە برنج جیا دەبێتەوە ئەو ڕێژەی تیدایە كەوا لەو خشتەی خوارەوە دەیبینی كە لەدەست دەچێت:

وزە	٢٧٠	كالۆری	فسفۆر	١٤٠٠	میلی گرام
ئاو	٩,٧	گرام	ئاسن	٢٠	میلی گرام
پرۆتین	١٣,٥	گرام	پۆتاسیۆم	١٥٠٠	میلی گرام
چەوری	١٥,٥	گرام	ڤیتامین B_1	٢,٥	میلی گرام
نشاستە	٦٠ - ٥٠	گرام	ڤیتامین B_2	٠,٢٥	میلی گرام
كالسیۆم	٧٠	گرام	ڤیتامین B_3	٣٠	میلی گرام

ئێستا زیاتر ڕون بۆوە كەوا برنجی ڤاوەیی چەندە باشتر و دەوڵەمەندترە بە مەوادد.
برنج ماددەیەكی تێدایە بەناوی (آمیدون\) بەڵام لەبەر ئەوەی كە ماددەی (گلوتن) ی كەمە بەیەكەوە نانوسێ بۆیە نانی لێ دروست نابێ، لە ڕۆژهەلأت ئالكۆڵی لێ

دروست دەکەن کە پێی دەڵێن (ساکە) کە لە کحولی ئاسایی بێ زیانترە بۆیە بۆ دەرمان بەکاردێ.

سوودەکانی:

١. برنجی قاوەیی دژی هەوکردنی عصبیە.
٢. خواردنی برنج جوڵەی گەدە و ڕیخۆڵە ئارام دەکات.
٣. لە جوانەی برنج جۆرێ (مالت) دروست دەکرێت وەك سەمەنی کە بۆ گەدە زۆر بەسودە بەتایبەتی بۆ بێ توانا و منالاَن.
٤. ئەو ئاوەی برنجی لەناودا دەکوڵێت چارەسەری سکچونی خوێناوی دەکات.
٥. ئەو ئاوە بۆ منالیش دەبێت کەمێ ئاو لیمۆ و نەعناعی تێ دەکەن وە بۆ شۆرینی برین و برینی ناو ڕیخۆڵەش بەسودە وە زێڕ و گەوهەری پێ بشۆی زۆر جوانی دەکات وە بۆ ڕشانەوە کەمێ تۆوی شویتی تێدەکەن خوێناویش بێ ڕایدەگرێ.
٦. دەم کراوی ڕەگەکانی بۆ زیاد کردنی تەڕەشوحی میز باشە.
٧. کۆمپرێسی ئاوی برنج بۆ تا وە بۆ ژانەسەری گەرمی باشە.
٨. خواردنی برنج خەو هێنەرە وە تینویەتی دەشکێنی.
٩. برنج کێش زیاد دەکات کە لەگەڵ شیر و شەکر بخورێت توانایی جنسی زیاد دەکات و سپێرم زیاد دەکات بۆ بەهێزی تەواوی لاشە بەسودە.
١٠. برنج بە دۆ ڕشانەوە ڕادەگرێت.
١١. ئاوی برنجی سپی خوێنی زیادەی سووری مانگانەی ژنان ڕادەگرێت.
١٢. بۆ هەوکردنی پێست ئاردی برنج و نیشاستە لەو شوێنە بدە.
١٣. خواردنی برنج بۆ پەستانی خوێن باشە وە ڕێژەی شەکری خوێن ڕێکدەخات.
١٤. ڕژێمی برنج بۆ گرفتەکانی گورچیلە بەسودە.

١٥. ماددەیەکی تێدایە بەناوی (پروتاز) کە تاڕادەیەك پێشگیری لە سەرەتان دەکات بەتایبەتی برنجی قاوەیی سەرەتانی گەدە و ڕیخۆڵە و پرۆستات و مەمك کەد دەکاتەوە واتە پێشگیری کەرە.

١٦. بێ زیان ترین دەرمانی ڕەوانی بۆ گەورە و بچوك سێ کەوچك برنج ئەوەندە بکوڵێنە تا لێك دەبێتەوە و لەپێش تەواو کوڵیندا توێکڵی پرتەقاڵ یان نارەنگی تێ بکەو کەمێ لەناویا بکوڵێ ڕۆژێ چوار جار دووبارەی بکەوە.

١٧. بۆ بەردی گورچیلە جۆری کالسیۆمی ڕۆژێ دوو جار کەوچکێ سۆی برنج بخوات لەگەڵ زەیتی زەیتون یان بادام وە ئەوانەی کە گورچیلەیان بەرد دروست دەکاتەوە سۆی برنج بخون لەگەڵ هەر خواردنێك بخرێت باشە.

١٨. برنج ئەگەر بەکەمی بخورێت لاواز دەکات، بەلاّم ئەگەر بەزۆری بخورێت قەڵەو دەکات، بۆ منالّ جێی شیردەگرێت، ڕوخساریش جواندەکات، بەلاّم بەبێ پیاز سودەکانی زۆر کەم دەبنەوە و زیانی دەبێ بۆ زۆر کەس.

وە نابێت بە ڕێژەیەکی زۆر بەکار بهێنرێت.

ناوی فارسی: پامچال، چشمان گربەها، گوش خرس، توتیا

ناوی کوردی: ئاڵەکۆك، پرچنە، هاڵە کۆکێ

ناوی عربی : زهر الربیع العطری، زغدة

ناوی زانستی: ***Primula veris L. Officinalis***

مەزاجی وشکە و کەمێك گەرمە

کاتی چنینەوەی گوڵەکانی لە ٢/٢١ تا ٤/٢١ ڕەگەکەی لە ٩/٢١ تا ٢١/ ٢

وولاتی یەکەمی کوردستان بوە کەبە خۆڕسك دەڕوێت.

لە تیرەی پامچالە گیایەکی عەلەفی و ڕاوەستاو لق دەرناکات هەر لەسەر پنجی پار ساڵ بۆخۆی دەڕوێتەوە گەڵای توکدار و چین چینە شێوە هێلکەیە و ڕەنگی گەڵاکانی سەوز و خاکیە، گوڵەکان لە ناوەڕاستی گەڵاکان دێنەدەر، بەرز دەبێت تا لەگەڵاکان سەردەکەوێت و گوڵی ڕەنگ زەرد دەردەکات پێنج پەڕ و خونچە شێوەیە. ڕیشەی قایمە و هەودا هەودایە کە تازە دەریدێنی بۆنێکی توندی هەیە شیوەی بۆنی لەشی مرۆڤ دەکات تامی تاڵە، لە کەنار جادە و ناو باخ و گژو گیا بۆ خۆی دەڕویَ بەڵام ئیستا دەچێنرێ بۆ جوانی لە ماڵەکاندا و بۆ دەرمان لە کارگەکانی دەرمانسازیدا. لە مانگی چوار تا مانگی شەش گوڵی هەیە. بۆ دەرمان گوڵەکانی بەهێواشی دچنن و لە سێبەر یان بە دەزگا بە (٤٠) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن گەڵای تازە و جوان و ناسکی لە لاسکەوە لێ دەکەنەوە ئەویش دەبێت بۆ دەرمان. گوڵەکان ڕەنگیان تێدایە بەناوی فلاوت (کریستین) ساپوتین ڕیشەکەی مادەی پریمولاساپونین وە پێکهاتەیەکی شیرینی (اگلیون) کە پێی دەڵێن پریمولاژنین تێدایە.

سوودەکانی:

١. خلت و بەڵغەم هەڵدەکەنێ و بۆ هەوکردنی بۆڕی هەناسە لای سەرەوە باشە.
٢. لە دەرمان سازی دڵۆپی لێ دروست دەکرێ کە (١٠) گرام بۆ دوو فنجان ئاو بەکاردێت.

٣. کرم کوژە بۆ لیترێك ئاو (٢٥) گرام لە ڕەگەکەی دەکوڵێنرێ.
٤. دژە تەشەنوجە و بۆ تەشەنوجی منداڵان بۆ ڕیخۆڵە و شوێنی تر باشە.
٥. بۆ عصبی و هیستریا و شەقیقە و ژانە سەر میگرنی باشە.
٦. بۆ ئەنفەلونزا هەلامەت و لوت گوڵەکەی دەم دەکرێت.
٧. گوڵەکەی بەهێزکەری باشە بۆ لاشە و بۆ دڵ تێکەڵ هاتن گوڵەکەی دەم دەکرێت.
٨. ڕیشەکەی دەم دەکرێ بۆ کۆکە ڕشە و سینە پهلو ئازاری بۆری هەناسە و میز گیران بۆ لیترێك ئاو (٢٠ – ٣٠) گرام ڕیشەی وشکراوی (١٥) خولەك بکوڵێت بۆ گورچیلەش باشە.
٩. بۆ شوێنی کوتراو ئازار پێگەیشتوو (١٠٠) گرام ڕیشەکەی بۆ لیترێك ئاو تا (٣٠) خولەك دەکوڵێنرێت و پاشان کومپرێسی پێ دەکرێت. جۆرێکی تر لەو گوڵە هەیە گەورەترە بەلام هەمان خاسیەتی هەیە.

زیانی لە زیادە بەکارهێنان دایە. وە هەرکەس حەساسیەی بەماددەی ئیسپرین هەبێ نابێ بیخوات، وە بۆ ژنی دوو گیان باش نیە.

ناوی فارسی: پنیرك، نان كلاغ، خیرو، كركو

ناوی كوردی: تۆڵەكە، پەپەچەورە، گیا نانەشان، پەنیرۆكە

ناوی عربی: الخبازة البرية، خبازی

ناوی زانستی: *Malva Sylvestris L.*

کاتی چنینەوەی گەڵای بەکاردێ لە ٥/٢١ تا ٨/٢١ گوڵەکەی لە ٤/٢١ تا ٧/٢١

مەزاجی سارد و تەڕە.

لە تیرەی هێرۆیە کە گەڵاکەشی لە جۆرە هێرۆیەك دەچێ و گیایەکی عەلەفی و ڕاوەستاوە و داپۆشراوە بە تۆز و توکی زبر، گەڵای لە بەرامبەر یەك نین و شێوەی پەنجەی دەستە.

گوڵی سووری پەمەییە و لەناو کاسەی خونچەیدایە میوەکەی بە شێوەی دیسکە و کاتێ پێ دەگات لە گیاکە جیا دەبێتەوە. لە ئەفریقا و ئەوروپا و ئاسیادا هەیە لە مێرگ و زارەکان و کەناری جەنگەڵ و بیشەڵاندا بۆ خۆی دەڕوێ گەڵا و گوڵەکەی بۆ دەرمانە گەڵاکانی کاتێ دەکرێن کە گوڵی دابێت بەڵام نابێ گەڵاکان پیر و خراپ بن دەبێ ناسك و جوان بێت لە ڕۆژانێ کە خۆر بەدەرەوە بێت دەیچنن بەبێ ئەوەی لاسکەکەی لەگەڵ لێبکەنەوە وشك دەکرێ دور لە تیشکی خۆر یا لە دەزگا بە پلەی (٣٥) سیلیزی وشکی دەکەن گوڵەکانیش تا مانگی حەوت بەکاردێن و دەبێ بەجوانی وشك بکرێت.

ڕەنگی گوڵەکە شینی کاڵ دەردەچێت ئەو ماددانەی تێدایە (ماددەی ڕەنگی، لعاب، تانن، ڕەنگی ئالی، ئەسید، ڤیتامینC).

سوودەکانی:

١. بۆ بۆڕی هەوای لای سەرەوەی هەناسە و کۆکە و بۆ گەدە و ڕیخۆڵە.
٢. بۆ ئازاری قوڕگ و ناودەم غرغرەی پێ دەکرێت.
٣. بۆ هەوکردنی گورچیلە و ورەمی گەرم.
٤. بۆ بۆڕی میزەرۆ و بۆ دەزگای هەرس.
٥. بۆ زیاد کردنی شیری دایك بە تایبەت ئەو جۆرەی کە پێی دەڵێن (خبازی).
٦. بۆ شۆرینی برین و نەخۆشی پێست و تەداوی بەکاردێت.

دەمکردنی گوڵ و گیا بەجیا و بەتێکەڵیش دەبێت کەوچکێك بۆ پەرداخێك ئاو ڕۆژی سێ جار دەخۆرێتەوە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە

ناوی فارسی: پرسیاو شان، پرسیاوش، گیسوپری، پاباریك، نریسی

نـاوی کـوردی: قەیتـەران، سـیاوەش، ڕدێنـە پێغەمبـەرە، پرچـە جنۆکانە، پرچە پەری

ناوی عربی: الشعر الارض، الشعر الجن، الشعر الخنزير

ناوی زانستی: *Adiantum veneris*

مەزاج مام ناوەندە یا ن گەرمە

لە تیرەی (بسفایج)ە لە شوێنی شێدار دەڕوێ لە سەروی ئیران لەکەنار جۆگاو چاڵەکان و لە ناوچە کوێستانیەکان هەیە لقەکانی وەك لقی بسفایج لەخاك دێنەدەر.

گەڵاکەی بەرامبەر یەك نین و شیوەی لە سێگۆشە نزیکەو پێنج برگەی هەیە و دولای کەمێك سافە لقەکانی سێ دانە بەیەکەوەن واتە یەك بنکیان هەیە لقەکانی ڕەنگیان قاوەیەکی سوور باوە بەڵام ئەو بەشەی کە نزیك بە گەڵاکەیە ڕەنکی شینی هەیە بە دیوار هەڵدەگەڕێ ماددەی تاڵی تێدایە بەناوی (کاپیلارین، لعاب نباتی موسیلاژ فند و تانن و اسید گالیك و کەمێك ئەسانس).

گەڵاکەی بۆ دەرمان بەکاردێت وە هەندێك جار لە ڕەگەکەش سود وەر گیراوە بەڵام دوای ساڵێك بەکار نەهێنرێت باشە چونکە سودی زۆری نامێنێ.

سوودەکانی:

١. وشك کەرەوەی تەڕی سیەکان و سینگە و بۆ کۆکەی کۆن باشە بە دارچینەوە بخورێ و نەرم کەری سینگە و بۆ کردنەوەی هەناسە باشە و بۆ کۆکە ڕەشە و هەڵامەت و لوت گیران و سپڵ بەسودە.
٢. بۆ هەوکردن و ئاوسانی گون کە بکوڵێت وەك مەرهەم تێ بگیرێت چاکی دەکات.

٣. ئەوانەی سەگی هار دەیان گەزێ لەگەڵ لێدانی دەرزی دژە هاری ئەو گیایەش دەم بکات و ڕۆژی چەند فنجانی لێ بخواتەوە زۆر زوتر چاك دەبێتەوە.
٤. بۆ بەهێز کردنی موو بە ئاوی کوڵاوی ئەوگیایە سەر چەور بکرێت.
٥. بۆ هەوکردنی میزڵدان بەکاردێت و میزهێنەرە.
٦. بۆ دەردە ڕێوی (پوریازیس) کە نەخۆشیەکی پێستە بەکاردێت.
٧. خۆڵی سوتاوی پرسیا و شان لەگەڵ کەمێك ئاو لەسەر بدە بۆ کرێژ بەسودە.
٨. شەربەتی (١٨٠) گرام گەڵا و لیترێك ئاوی جۆ لەگەڵ (٢) کیلۆ شەکر بکولێت ڕۆژی سێ فنجان دەخورێتەوە یا دەمکردنی (٣) گرام لەناو پەرداخێك ئاوی کوڵاو ڕۆژی (٢ – ٣)جار دەخورێتەوە.

زیانی لە زیادە بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: پونە، پونە کوهی، مرزنجوش وحشی

ناوی کوردی: پنگ، پنگی کێوی، پودینە دێمی

ناوی عربی: نعناع الجبلی، بودنة

ناوی زانستی: *Mentha Puleyum.* (Water mint)

کاتی گوڵدانی سەرەچڵەکانی وشك دەکرێ و ڕەگەکانی لە ٥/٢١ تا ٧/٢١ دەردەهێنرێت.

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی نەعنایە و عەلەفی و ڕواستاوە لقی (١٠ – ٥٥) سم بەرز دەبێت بۆ خۆی دەڕوێت لەدەشت و کەنار جۆگەی ئاو و لەناو ئاویشدا دەڕۆێ. گەڵاکەی هێلکەی نوك تیژن وە بۆنێکی خۆشی هەیە گوڵەکەی بنەوشەییە گوڵ و گەڵای تازە و جوانی بۆ دەرمان دەشێ.

سوودەکانی:

١. دڵ خۆشکەرە و بۆ باکردن باشە و دژە بەلغەمە و بۆ کۆکە ڕەشە باشە.
٢. دژە میکرۆب و دژە باکتریا و ڤایرۆسە.
٣. بۆ زیادکردنی توانای جنسی ژنانە باشە.
٤. بۆ سووڕی مانگانە کە حەملی نەبێ دەیکاتەوە.
٥. بۆ هەناسە سواری باشە و بەهێزکەرە بۆ گەدە و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٦. بۆ جەرگ باشە و کاری ڕیخۆڵەکان ڕێك دەخات و بۆ سکچون باشە.
٧. کرم کوژە و بۆ ئازاری گەروو بە ئاوەکەی غرغرە بکەی باشە.
٨. بۆ نارەحەتی عصبی دەمکراوی بخورێتەوە یان لە ئاوی حمام بکرێت و لەناوی دابنیشی، هەر بەم جۆرە بۆ ڕۆماتیزم ئاوەکە مەیلی گەرمی هەبێ لەشی پێ ماساژ بدەیت و لەناوی دابنیشیت تا نیو کاتژمێر، هەر ئەم شێوەیە بۆ نقرس و ئازاری پێ و بەلەك و بۆ کەم خوێنی باشە.

٩. بەئاوی دەمکراوەکەی برینی واریسی پێ دەشۆرێت ڕۆژی دوو جار.

١٠. بۆ سکچوونی خوێناوی باشە و بۆ سستی و ترشانی گەدە باشە.

١١. بۆ برین ئەگەر هەوکردنی زۆر بێ بە وشکی پێی بکە.

١٢. دژە تەشەنوجە و بۆ نزگرە (بەرسینچکە) و بۆ ژانە سەر باشە.

١٣. ڤیتامین (A) و (B) زۆرە بۆ ئەو کەسەی ئەو دوو ڤیتامینەی کەمە تا یەك مانگ دەمکراوی بخواتەوە باشە.

١٤. ئەگەر مار لەماڵ دا هەبێ لە گۆشەو کەنارەکاندا چەند چڵە پنگ هەڵواسە و دایبنێ چۆن دوپشك لەدەست بۆنی ژاڵە ڕادەکات ماریش لەدەست بۆنی پنگ ڕادەکات.

ئامادەکردنی:

دەمکردنی (٢٠) گرام گەڵای وشك کراوی لەناو لیترێك ئاودا بۆ (١٢) خولەك بە هێواشی بکوڵێت و پاشان دەیپاڵێویت و هەر ژەمەی فنجانیك نیو کاتژمێر پێش نان بخۆرەوە دەتوانی بە هەنگوین شیرینی بکەیت ئەگەر هەر جارەی (١٥) گرام تا (٢٠) گرام بۆ لیترێك ئاو، ئەگەر گوڵ و گەڵا تێکەڵ بێ (٢٠ — ٢٥) گرام، کە تەنها گەڵاکەی بێت (٢٥ — ٣٠) گرام.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: پنبە، جورق، کیلوزە، پنبوق

ناوی کوردی: پەمۆ، لۆکە، وڕە، پەمە، پەنبۆ

ناوی عربی: القطن

ناوی زانستی: Cotton plant

پەمۆ گیایەکی ماڵی کراوە و بە دەست دەچێنرێ بەرزیەکەی (٦٠ – ١٠٠) سم دەبێت گەڵای شێوە دڵی نوك تیژ و سەوزی مەیلەو پەمەییە چەندان لق و چڵ دەردەکات لە هەر لقەی چەندان خونچە بە ڕەنگی سووری نزیك پەمەیی و سپی دەردەکات دوای ماوەیەك دەبێتە قۆزاخەیەك بە ئەندازەی هێلکە لەناو ئەو قۆزاخەدا لۆکە هەیە کە پێگەیشت قۆزاخەکە دەم دەکاتەوە و لۆکەکە دێتە دەر ئیتر ئەو لۆکە دەچننەوە و ناوکێکی چەوری لەناودایە بە مەکینەی تایبەتی دەنکەکان جیادەکەنەوە ئەو لۆکەیە بۆ کاری پزیشکی و بۆ جل و بەرگ بە تایبەت جلی ناوەوە وە بۆ قوماش و پەتو و دۆشەك و چەندان سودی تری لێ وەردەگیرێت گوڵ و ناوکەکەی بۆ دەرمانە لەگەڵ توێکڵی ڕەگەکەی و گەڵاکەشی.

سوودەکانی:

١. گوڵی پەمۆ دەم بکرێت ڕۆژانە (٧٥) گرام بخورێتەوە بۆ وەسواسی و نارەحەتی فکر و مێشك بەسودە.
٢. توێکڵی ڕەگەکەی دەم بکرێت و ڕۆژی (٣) فنجان بخورێتەوە سووڕی مانگانەی ژنان پێش دەخات.
٣. بۆ چارەسەری خرو و گوڵ و گەڵای دەم دەکرێت و پێی چەور دەکرێت.
٤. خواردنی ناوکی دەنکە لۆکە سپێرمی پیاو زیاد دەکات و بۆ نەزۆکی باشە.
٥. ئارەزوی جنسی دەجولێنێت کە تا (٧٥) ڕۆژ ڕۆژی (٢٥) گرام بخوات.
٦. سنگ نەرم دەکات و بۆ کۆکە بەسودە و شیری دایك زیاد دەکات.
٧. ئاوی ڕەگەکەی خوێنی دوای منداڵ بوونی ئافرەتان ڕادەگرێت.

ناوی فارسی: پرتقال

ناوی کوردی: پڕتەقاڵ

ناوی عربی: البرتقال

ناوی زانستی: *Cierus sinensis* (Orange)

پڕتەقاڵ درەختێکی هەمیشە سەوزە، گوڵی سپیە و میوەی زەرد و سوور و نارنجی هەیە و وڵاتی پێشوی چین بووە. چەند تامی جیاوازی هەیە ترش و شیرین و کەم تام. ئێستا لە (ئەمەریکا) (۲۰۰) جۆری هەیە وە بەشی نیوەی خەڵکی جیهان بەرهەم دەهێنرێت.

لەپێش زایینەوە هەیە (۲۰۰) ساڵ پێش زایین (کۆنفۆشیۆس) ناوی هێناوە بەدەرمان. وولاتی یەکەمی ئەو دارە (چین) بووە و لەوێوە بلاو بۆتەوە پێشان بچوك و پڕ دەنك بوو وە زۆریش ترش بووە بەلام بەهۆی ئەندازەی بۆماوەزانی وە پسپۆڕی بواری ڕوەك توانرا کە گەورەتر و شیرین و بێ دەنك بکرێت.

سەرچاوەی گرنگی ڤیتامینە وە دەبێ بزانین کە زۆر لە مادده و ڤیتامین بەهۆی گەرمی یان ساردی زۆرەوە لەناو دەچن، ئەسانسێك لە گوڵی پڕتەقاڵ دەگیرێت بەناوی (رون نرولی) کە بۆنی زۆر خۆشە و گرانە و لە دروست کردنی بۆندا بەکار دێت، ئەسانسێکی تر لە سەرەتولە و گەلای جوانی دەگیرێت کە پێی دەڵێن (پتی گرین).

ئەسانسێکی تر لە پێستی میوەکە دەگیرێ ڕەنگی زەردە و تامی ملاییمە و بۆنی خۆشە بەلام زوو خراپ دەبێت کە لە شوێنی فێنك و تاریك دانەنرێت تامی سوتێنەر و توند دەبێت. میوەکەی کە بە درەختەکەوە تاوی لێبدات (سۆدیۆم)ی زۆرتر دەبێت. پڕتەقاڵی نەگەیشتو بۆخواردن باش نیە. لە (۱۰۰) گرام پڕتەقاڵی گەیشتوی سپیکراودا ئەو ڕێژەیە مەوادی تێدایە:

ئاو	٨٦	گرام	سۆدیۆم	١	میلی گرام
پرۆتین	١	گرام	پۆتاسیۆم	٢٠٠	میلی گرام
چەوری	٠,٢	گرام	ڤیتامین A	٢٠٠	یەکە
نشاستە	١٢	گرام	ڤیتامین $B_١$	٠,١	میلی گرام
کالسیۆم	٤٠	میلی گرام	ڤیتامین $B_٢$	٠,٠٤	میلی گرام
فسفۆر	٢٠	میلی گرام	ڤیتامین $B_٢$	٠,٤	میلی گرام
ئاسن	٠,٤	میلی گرام	ڤیتامین C	٥٠	میلی گرام

لەهەر(١٠٠) گرام پێستی میوەکەیدا ئەوانە هەیە:

ئاو	٧٠	گرام	سۆدیۆم	٣	میلی گرام
پرۆتین	٠,٥	گرام	پۆتاسیۆم	٢١٠	میلی گرام
چەوری	٠,٢	گرام	ڤیتامین A	٤٢٠	یەکە
نیشاستە	٢٥	گرام	ڤیتامین $B_١$	١٢	میلی گرام
کالسیۆم	١٦٠	میلی گرام	ڤیتامین $B_٢$	٠,١	میلی گرام
فسفۆر	٢٠	میلی گرام	ڤیتامین $B_٢$	١	میلی گرام
ئاسن	٠,٨	میلی گرام	ڤیتامین C	١٣٥	میلی گرام

دامەزراوەی بەرەنگاری سەرەتان لە (ئەمەریکا) لە لێکۆڵینەوەدا بۆیان دەرکەوت کەوا هەر کەس پرتەقاڵ بە بەردەوامی بخوات توشی سەرەتانی گەدە نابێت، کە لەوانەیە هۆی زۆری ڤیتامین (سی) بێت چونکە کاریگەری لەسەر(نایتروز امین) کە ماددەیەکی سەرەتان زایە هەیە و پوچەڵی دەکاتەوە، هەر بۆیە بڕیاریاندا کە شەربەت و کونسوور و ئاو میوەکانی کە بۆ ماوەیەك هەڵدەگیرێن ڤیتامین(سی) یان تێبکەن. وە زانایانی (سوید)یش ئەوەیان پشت ڕاست کردەوە.

سوودەکانی:

١. پێشگیری دەکات لە توشبون بە سەرەتانی گەدە.
٢. کۆلسترۆڵی زیان بەخشی ناو خوێن دادەبەزێنێ بەتایبەتی کە تەنها پێستە زەردەکەی فڕێبدرێت و گۆشتە سپیەکەی و پەردەی بەینی قاشەکانی بخورێ.
٣. بەهێزکەری گەدەیە و بۆ ڕشانەوە بەسودە و هەرس ئاسان دەکات.
٤. نەرم کەرەوەی سینگە و میز هێنەرە.
٥. کولاندنی پێستی پرتەقاڵ بو نەخۆشیەکانی پێست بەکاردێت.
٦. کولاندنی گەلاکەی بۆ شۆرینی برین و هەوکردن و ئازار بەگشتی و بۆ ئاوسانی سیەکانیش بەسودە.
٧. خواردنی پرتەقاڵ بۆ هەناسە سواری و بۆ پاك کردنەوەی خوێن بەسودە.
٨. بۆ سکچون و نارەحەتی سەفرا باشە.
٩. دەنکەکانی لەت بکەی لەسەر ئەو شوێنەی دابنێ کە چرچی پێستی کردوە شەوانە تا بەیانی پێوەی بێت و بەیانیانیش بە ڕۆنی بادامی تاڵ چەوری بکە دەتوانی بە پرتەقاڵ ئەو شوێنە چەور بکەی و پێی ماساژ بدەی تا چل ڕۆژ.
١٠. بە خوێ بخورێ بۆ کرم باشە و نەرم کەرەوەی گەدەیە.
١١. بۆ ئازاری ڕۆماتیزم و نقرس بە ئەسانسەکەی چەوری بکە.
١٢. ئاوی پرتەقاڵ بە منداڵی شیر خۆر بدرێت باشە.
١٣. بۆ دابەزاندنی کێش پرتەقاڵێك و سێ لیمۆ ورد بکەو لە نیو لیتر ئاودا بکولێت بۆ ماوەی (١٠) خولەك پاشان سێ کەوچك هەنگوینی تێبکە و (١٠) خولەکی تر بیکولێنە دوای سارد بونەوە و پالاوتن ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێت.
١٤. بۆ ئەو کەسانەی گۆشت بەزۆری دەخۆن دەبێ پرتەقاڵ بەردەوام بخۆن.

دەبێ بزانین کە دەڵێین ئاوی پرتەقاڵ مەبەست ئەوەیە کە بۆخۆت لە میوەکەی ئاو بگریت نەوەك ئەو شەربەتەی کە لە بازار دەفرۆشرێت ئەوە هیچ کات سودی وای نیە کە لە میوەدا هەیە.

ناوی فارسی: پیاز، سوخ، سوقان، پیاز معمولی

ناوی کوردی: پیاز، پیواز

ناوی عربی: البصل

ناوی زانستی: *Allium cepa*

مەزاج گەرم و وشکە.

پیاز گیایەکی دوو ساڵەیە گەڵای باریك و درێژ و ناو بەتاڵە، تا یەك مەتر بەرز دەبێت نێرکەکەی لە ناوەڕاستیا دەردەکەوێت کە ئەویش ناوی بەتاڵە، وە لەسەرەکەی گوڵێکی وردی سپی شێوە چەتری دەردەکات کە دەنکە تۆوەکانی ڕەش و وردە لە شێوەی دەنکی ڕەشکەیە و هەر پێشی دەڵێن تۆو ڕەشە. ئەوەی کە زیاتر بۆ خواردن بەکار دێت سەلکەکەیەتی کە دەکەوێتە ژێر خاکەوە و ڕەنگی سوور و زەرد و سپی و خاکی هەیە هەر چەندە بە سەوزیش گەڵاکەی کە ناسکە دەخورێت بەتایبەت ئەوەی کە لە شوێنە کوێستانیەکان بە تۆو دەچێنرێ کە بە سەوزیش هەر پێی دەڵێن تۆو ڕەشە بەلام ئەوەی کەوا بەسەلك دەچێنرێت گەڵاکەی زوو پیر دەبێت وە بەئەندازەی وردەکەش تامی خۆش نیە، وولاتی یەکەمی پیاز (ئێران و ئەفغانستان) بووە بەلام ئێستا لە هەموو شوێنێکی ئەم جیهانەدا دەچێنرێ و دەخورێت بەهۆی خاسیەتی دەرمانی وە دژە میکرۆبیەوە هەموو ڕۆژێك و لە گەڵ زۆربەی خواردنەکان بەخاوی یان بەکوڵاوی دەخورێت، لە پێش زایینەوە هەبووە میصریە کۆنەکان و کلدانەکان سەرەڕای خواردن لە ئاهەنگی ئایینیدا بەکاریان هێناوە و ڕێزی تایبەتیان بۆ پیاز داناوە. پێکهاتەی بەم جۆرەیە (تەرکیباتی گوگردی، شەکر، کالسیۆم، سۆدیۆم، خوێ، یۆد، سیلیس، ئاسن، فسفۆر، ڤیتامین (C، B، A) وە ئەسانسی تایبەتی کە بە کوڵان دەڕوات وە جۆرێك ئەنسۆلینی گیایی بەناوی(گلوکوکینین) کە بۆ نەخۆشی شەکرە بەسودە بەتایبەتی کە بە خاوی بخورێت سودی زۆری تێدایە مەگەر کەسانێ کە حەساسیەیان پێی هەبێت وا باشە

بەکولاوی بیخۆن. پیاز بەکاڵی بخورێت کاری گەدە چالاك دەکات و لە ئەنجامدا (اسید کلریدریك) بەهێز دەکات بۆیە کەسانێ کە نارەحەتی گەدەیان هەبێ هەست بە سۆزش و سوتانەوە دەکەن کە بە کاڵێ بیخۆن.

سوودەکانی:

سوودی ئەوەندە زۆرە کە بە چەندان لاپەڕەی لەسەر بنوسرێت تەواو نابێ بەلام بۆ ئەوەی باسەکە زۆر درێژ نەبێت بە کورتی پوختەیەك دەخەینە بەرچاو.

١. میزهێنەری بەهێزە بۆ میز گیران لەگەڵ هەنگوین بخورێت باشە.
٢. بۆ باکردن تەنتوری پیاز(٥ - ١٠) دڵۆپە لە نیو پەرداخ ئاو دەکرێت و پێش نان خواردن دەخورێتەوە.
٣. بۆ ئازاری عصبی شەربەتەکەی باشترین دەرمانە کە بەم جۆرە دروست دەکرێت (١٠٠) گرام پیاز لەناو (٤٠٠) گرام ئاودا ئەوەندە بکولێت تا هەڵدەپشوێت پاشان (٤٠٠) گرام شەکری تێدەکرێت تا دەتوێتەوە و دوای ساردبونەوە دەیپاڵێویت و لە شوشەدا لەناو سەلاجەدا دایدەنێیت و ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.
٤. بۆ ئەوانەی شەکرەیان بەرزە با هەموو ژەمێك سەلکێك بەخاوی بخۆن.
٥. بۆ شەقیقە چەند سەلك بکوتە و لەگەڵ هەنگوین لەسەری بنێ و بیخۆ.
٦. بۆ مایەسیری سەلکی بچوك نیوە کولاو دەکرێت و وەك شاف بەخۆی هەڵدەگرێ شەوانە و بە ڕۆژێش جارێك کە بکرێت باشترە.
٧. بە نیوە کولاوی بۆ شوێنی سوتاو لێی دەبەسترێت.
٨. برینی پیس بە ئاوی کولاوی پیاز بشۆ.
٩. بە خاوی بخورێ دڵ بەهێز دەکات و بەکتریا دەکوژێت.
١٠. بە کولاوی سینگ نەرم دەکات وە بەهێزکەری توانایی جنسیە.
١١. بۆ سکچوونی خوێناوی چارەسەرە وە بەردی گورچیلە وردەکات.
١٢. کەسیك کە سەفەر دەکات چونکە ئاو و هەوای دەگۆڕێت زۆر پێویستە پیازی کاڵ بخوات تا نەخۆش نەکەوێت.
١٣. بە کولاوی نەرم کەرە و فرێدەری پاشە ڕۆیە.

١٤. پیاز لەناو سرکە بخەلسێت واتە پیاز تورشی دەرمانی زەردووییە.

١٥. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و بۆ دەزگای هەرس بەسودە.

١٦. بۆ بینایی چاو ئاوی نێرکی ناوەڕاستی سەلکە پیاز لەگەڵ هەنگوین هەر یەکەی دوو دڵۆپە بە تێکەڵ کراوی لەچاو بکە ئیوارە و بەیانی. وە دوو کەوچکیش بخۆ تا یەك مانگ توانای بیبین زیاد دەکاتەوە.

١٧. بۆ برین و بۆ سوتاو زۆر باشە لەگەڵ هەنگوین بەکاربێ.

١٨. بۆ گرفتی لوت و گوێ ئاوی پیازی تێ بکە.

١٩. بۆ شوێنی پێوەدانی دووپشکە و زەردەواڵە لەتە پیازێکی لێ ببەستە.

٢٠. بۆ جوانی و سووری ڕومەت ماسك بە پیاز بکە.

٢١. خەستی و بەستوویی خوێن شل دەکاتەوە لەبەر ئەوە ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە زۆر پێویستە پیاز بخۆن.

٢٢. کۆلسترۆڵی زیان بەخشی ناو خوێن دادەبەزێنێ.

٢٣. بەکتریای (سالمۆنێلا) کە هۆی ژەهراوی بوونی خواردنە پیاز لەناوی دەبات بۆیە دەبێ لەگەڵ گۆشت و برنج و زۆربەی خواردنەکان پیاز بخۆین.

٢٤. پیاز دژە میکرۆبی (سیل)ە بۆ میکرۆبی ناو دەم و ددان هەموو ڕۆژێ پیاز بجو و ماوەیەك لەناو دەمت ڕای بگرە لە زۆر نەخۆشی دەتپارێزی.

٢٥. پوك و ددان پتەو دەکات و چونکە گۆگردی زۆرە دژە سەرەتانە.

٢٦. پیاز بەکاڵی دەبێتە هۆی ئەوەی کەوا لەشمان ڤیتامین(بی) وەربگرێت.

٢٧. دەرمانی بێ خەویە و لە نەرمی و پوکانەوەی ئێسك پێشگیری دەکات.

٢٨. چونکە فسفۆری زۆرە بۆ توانای مێشك و یادگیری بەسودە.

٢٩. خەڵکی (بولغاریا) پیاز هەموو ژەم دەخۆن زاناکان دەڵێن لەبەر ئەوەیە تەمەنیان لە (١٠٠)ساڵ بەسەرەوەیە.

٣٠. بۆ منداڵێك کەدرەنگ گەورە دەبێت گەشەی لاوازە بەردەوام پیازی بدەرێ.

٣١. بۆ پیران زۆر پێویستە هەموو ڕۆژێ بیخۆن و بۆ ڕۆماتیزم باشە.

٣٢. بۆ هەوکردن قوڕگ و بۆڕی هەناسە دەرمانە.

٣٣. بۆ ئاوسانی سیەکان و هەناسە سواری و ئەنفلۆنزا بەسودە.

٣٤. بۆ دەرکردنی ژەهری لاشە و زیبکەی ژێر پێست و چەوری زیادە باشە.
٣٥. چونکە یۆدی زۆرە بۆ غوددەی (تیرۆئید) بەسودە.
٣٦. پیاز ڕەگ و دەمار نەرم دەکات و کاریان ئاسان دەکات.
٣٧. بۆ ورەم و ئاوسانی پرۆستات و میزەڕۆ هەموو ڕۆژێ پیاز بخۆ.
٣٨. بۆ زیبکەی سووری سەر پێست شەوانە پیازی ناو سرکەی لێببەستی بەسودە.
٣٩. بۆ دەنگ نوسان پیاز بە ڕۆنی زەیتون یان کەرە بکوڵێنە و بیخۆ باشە.
٤٠. بۆ سکچوون توێکڵی پیاز بکوڵێنە و ڕۆژی سێ فنجانی لێ بخۆرەوە.
٤١. بۆ کەسانی ڕەنگ پەڕیو پیاز لەناو ئاودا بکوڵێنە و بەیانی لە خورێنی بە ساردی بیخۆرەوە کە حەز بەتامی ناکەی بە جاترە و پونگەوە بیخۆ.
٤٢. بۆ شوێنی سوتاو پیاز و کەمێك خوێی لێ ببەستە بۆ ئەوەی بلۆق نەکات.
٤٣. کیلۆیەك پیاز بکوتە و لەقاچەکانی نەخۆشی بگرە و بە نایلۆن بیبەستە شەو تا بەیانی و بەیانی بە ئاوی شلەتێن ماسازی بدە و دووبارەی بکەوە تا ئێوارە پێوەی بێت بەو جورە دوو یان سێ ڕۆژ بۆ نەخۆشیەکانی گرانەتا و (مننژیت) و مەلاریا و نەخۆشی دڵ و هەناسە سواری و دومەڵ و میخەکە و بالوکە و ئازارەکانی پەنجەی پێ و گیرانی ڕگ و دەمارەکان بەسودە.
٤٤. بۆ ئازار و هەوکردوویی پوك وددان ئاوی پیازیان تێدا ڕابگرە.
٤٥. تۆوی پیاز توانای جنسی پیاو زیاد دەکات چونکە مەزاجی گەرم و وشکە.
٤٦. ئەگەر حەز لە بۆنی ناکەی گوێز یان پاقلەی کولاو یان نانی سوتاوی لەدوا بخۆ.

لە پێشاندا نامەی نهێنی بە ئاوی نێرکە پیاز دەنوسرا وە کە لەسەر ئاگر ڕایان دەگرت جوان دەخوێنرایەوە. گەرم مەزاج لەگەڵ سرکە یان ئاوی کاسنی یان شتێکی مەزاج سارد بیخۆن.

ناوی فارسی: پستە، پستا، موسیم، دوگولو
ناوی کوردی: فستەق، پیستاش
ناوی عربی: الفستق
ناوی زانستی: *Pistachio Pistacia*

مەزاجی گەرم و وشکە.

فستەق درەختێکی دوو پایەیە کە بەرزیەکەی دەگاتە (٥) مەتر ئەو دارە بۆخۆی دەڕوێت وە بە دەستیش دەیچێنن لە ئێران و ئەفغانستان زۆرە گەلآی لە ڕاستی یەك نین وە دوو یان سێ پەلك بەیەکەوەن، نوك تیژ و باریکن زۆر لە گەلآی دارەبەن دەچێت ڕەنگی سەوزی کاڵە گوڵەکانی هێشویی و بێ پەلکن وە گوڵەکەیە دەبێتە میوەکەی بە ئەندازەی زەیتون دەبێت وەك گوێز و بادام دوو پێستی هەیە ئەوەی سەرەوە سەوزی مایل بە بنەوشەییە پێستی ژێرەوەی سپی خاکییە و ڕەقە دەنکەکەی ناوەوەش پێستێکی تەنکی پێوەیە وەك بادام بەلآم ئەو پێستەی لەگەڵدا بخورێت باشە سوودی هەیە بە پێچەوانەی بادام. بۆ کەسانی لاواز و پیر و منالآن زۆر باشە ڕۆژێ (١٠ — ١٢) دانە بخۆن. لە (١٠٠) گرام فستەق دا ئەم مەوادانەی تێدایە.

ئاو	٥,٢	گرام	ئاسن	٧,٥	میلی گرام
پرۆتین	٢٠	گرام	پۆتاسیۆم	٩٥٠	میلی گرام
چەوری	٥٤	گرام	ڤیتامین A	٢٣٠	یەکە
نیشاستە	١٥	گرام	ڤیتامین B١	٠,٧	میلی گرام
کالسیۆم	١٣٠	میلی گرام	ڤیتامین B٢	١,٥	میلی گرام
فسفۆر	٥٠٠	میلی گرام			

سوودەکانی:

١. فستەقی نەبرژاو بۆ کەم خوێنی باشە و توانایی جنسی زیاد دەکات.
٢. بۆ بەهێزی مێشك و ئارامی بیر و دڵ بەسودە.
٣. بۆ جەرگ و گەدە و بۆ یەڵنج و ڕشانەوە بەسودە.
٤. بۆ کۆکە ئارام بەخشە ئەگەر کۆنەش بێت.
٥. بۆ سکچوون باشە ئەگەر خوێناویش بێت.
٦. بۆ ئازاری ڕیخۆڵە بەسودە وە قەڵەویش دەکات واتە بۆ لاواز باشە.
٧. بۆ گورچیلەی بێ هێز و خەفەقانی و دورە پەرێزی باشە، بۆ زەردوی باشە.
٨. بۆ خروی ئەندامی زاوزێی ژنانە پێستی دارەکە بکوڵێنی و بە ئاوەکەی چەوری بکات بەسودە.
٩. گەڵا و پێستەکەی بکوڵێنی ئاوەکەی بۆ خروی کۆم و بۆ غەرغەرەی ناو دەم باشە بۆ زیبکە و حەساسیە باشە.
١٠. پێستە سەوزەکەی میوەی مەزاج سارد و وشکە بۆ ڕەنگ کردن بەکاردێت.
١١. ئەو پێستە بجوی بۆنی ناخۆشی ناو دەم ناهێڵێت.
١٢. جوینی ئەو پێستە بۆ زیبکە و برینی ناو دەم و بەهێزی پوك باشە.
١٣. هەر ئەو پێستە دەم بکرێت بۆ یەڵنج و ڕشانەوە باشە.
١٤. ئەو دەم کراوە چارەسەری سکچوون و نەزگرە (بەرسرینچکە) دەکات.
١٥. دژە ژەهراوی بوونە وە بۆ بۆنخۆشی لەگەڵ خواردن دەکرێت.
١٦. پێستە ڕەقەکەی لەناو ئاودا بکوڵێت ئەو کەسەی مایەسیری هەیەو کۆمی دێتەدەر لەناو ئەو ئاوەدا دابنیشێ لەناو تەشتێکا کەمێك گەرمایی تێدا مابێت لەناوی بمێنێ تا بەتەواوی سارد دەبێتەوە بەسوودە بۆی.

زیانی: کەسانێ کە گەدەیان سستە با فستەق لەگەڵ قەیسی بخۆن چونکە هەندێك هەرسی گرانە وە ڕۆنەکەشی هەر وایە. کەسانی مەزاج گەرم وا باشە لەگەڵ سرکە و میوە ترشەکاندا بیخۆن.

ناوی فارسی: پنیر

ناوی کوردی: پەنیر

ناوی عربی:الجبنة

ناوی زانستی: Cheese

مەزاجی پەنیری تەڕ سارد و تەڕە وە پەنیری وشك گەرم و وشکە.

پەنیر سەرچاوەیەکی گرنگی کالسیۆمە کەوا لاشەی مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی پێیەتی وە کاری کالسیۆم پێویستی بەفسفۆڕە کاری ڤیتامین(D) پەیوەستە بەو دوو ماددانەی کە باسکرا وە ئەوانە لە پەنیردا زۆرن وە پەنیر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین(A) کەمێکییش ڤیتامین(D) کە ئەوەندە بەسە بۆ ڕاگرتنی کالسیۆمی ئێسك.

وە گروپی ڤیتامین (B-complex) کە ئەوانە دەگرێتەوە (B١٢، B٢ ، B٦ ،B٣ ، H ،E) کە لە پەنیردا بەرێژەیەکی باش هەن.

سوودەکانی:

١. دەتپارێزێت لە نەخۆشیەکانی پێست و ئەنسیجەی سیەکان.
٢. توانای بینینی چاو زیاد دەکات و پارێزگاری دەکات لە وشکی میزڵدان.
٣. سودی بۆ مۆخی ئێسك و ڕاگرتنی توندی ئێسك هەیە.
٤. هۆکارە بۆ نوێبونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن لەناو مۆخی ئێسك دا.
٥. وردیلەکانی اعصاب بەهێز دەکات.
٦. پارێزگاری لە موەکان دەکات بۆ سپی بون و هەڵوەرین و نەرم ڕاگرتنیان.
٧. کەمێك پەنیر لەدوای خواردن بخۆ بۆ ترشی گەدە بەسودە.
٨. پەنیریش وەکو شیر توانایی جنسی زیاد دەکات.
٩. پەنیری تازە بۆ اعصاب و مەزاج و دەرونی بەسودە.
١٠. چارەی هەو کردن و قورحەی ڕیخۆڵە دەکات.

زیانی: دەبێ بە کەمی بخورێت وە ئەوانەی کۆلیسترۆلیان بەرزە پارێز لە خواردنی بکەن باشە.

ناوی فارسی: توس، غان، غوش، تیس

ناوی کوردی: توس

ناوی عربی: بتولا بیضاء، غان

ناوی زانستی: ***White Birch*** **(Betula alba)**

گەڵای ئەو دارە مەزاجی سارد و وشکە

غان درەختێکی زۆر جوانە بەرزیەکەی (٣٠) مەتر دەبێت تەمەنی تا (١٠٠) ساڵە بەشێوەی خۆڕسك لە ئەمریکا و ئەوروپا زۆرە لە ئێران لەناوچەی جەنگەڵەکانی چالوس هەیە گەڵای شێوە بادام و نوك تیژە لێو موشاریە، میوەکەی شێوەی شاتویە کە لە پاییز پێ دەگات. توێکڵی وەك کاغەز فڕێ دەدات توێکڵی ئەو دارە بۆ دەرمان دەشێ گەڵا و پێستی ئەو دارە ماددەی کیمیای بەناوی (بتولین) بەرێژەی (٤٪) تێدایە (گلوکز، رۆنی تانن، پیروژن، اسید سالسیلیك، پنتوزان، اسید اسکوربیك)ی تێدایە شیرەی ئەو درەختە یان بڵێین ئاوەکەی زۆر دەرمانە بۆ زۆربەی نەخۆشی کە بەم شێوەیە دیگرن: لە بەرزی باڵا پیاوێك بەسەرەوە کونێك لە دارەکە دەکەن لولەیەکی پێوە قایم دەکەن و دڵۆپ دڵۆپ شیرەی لێ دەتکێ تا ئیوارە لیتریك زیاتری لێ دێتە خوار و تامی شیرینە. لەم شیرە شەرابێك دروست دەکەن بەم جۆرە: هەندێك هەنگوین یان شەکر کەمێك مخمر (veast)ی تێدەکەن تا یەك مانگ دایدەنێن تامێکی خۆش دەدات. (٢٠٠) گرام گەڵای جوان لەناو لیترێك ئاودا دەکوڵێت تا نیو لیتری لێ دەمێنێ دوای پاڵاوتن و ساردکردنەوەی نیو کاتژمێر پێش نان یەك فنجان دەخۆرێتەوە. دەمکردنی لە گەڵای جوان و ناسکی ئەو دارە (٥٠) گرام لە یەك لیتر ئاوی کوڵاو دەکرێت و سەری دادەپۆشرێت تا نیو کاتژمێر دوای پاڵاوتن سێ ژەمە فنجانێك دەخۆرێتەوە.

سوودەکانی:

شیرەکەی کۆمپرێسی پێ دەکرێت بۆ نەخۆشی پێست و لەکەی پێست لادەبات.

٢. ئازاری میزڵدان و هەوکردنی چاك دەکاتەوە.
٣. باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی نقرس.
٤. شیرەی ئەو درەختە چارەسەری ڕۆماتیزم دەکات و چەوری خوێن لادەبات.
٥. پێستی دار و گەڵاکەی بۆ پاککردنەوەی خوێن بەسودە .
٦. تا دادەبەزێنێ و بۆ سەرمابون و ئەنفلۆنزا و هەڵامەت باشترین دەرمانە.
٧. دەزگای هەرس بەهێز دەکات و بۆ سەر گێژە و ژانە سەر بەسودە.
٨. ئاوی کوڵاوی گەڵاو پێستی بۆ شۆرینی برین و پاك کردنەوەی بەکاردێ.
٩. نەخۆشی اگزما چارەسەر دەکات ئەو ئاوەی گەڵا و پێستی توس تیا کوڵابێت، بەڵام هەمیشە بۆ پێست و غرغرە خەست تر دروست دەکرێ وە هەرچی گوڵ و گیایەك بێت دوو ئەوەدە بەزیادەوە وەك هی خواردنەوە.
١٠. ئەو ئاوە کوڵاوە خەستە بۆ ڕۆماتیزم و نەقرس پێی چەور دەکرێت.
١١. بۆ ئەوانەی پێ یان ئارەقە دەکەن با هەموو ڕۆژ بەو ئاوە بیان شۆن و تێیدا ڕابگرن تا چەند خولەك ڕۆژی جارێك تا یەك هەفتە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: تمبر هندی، خرمای گجرات، امله، خنجه

ناوی کوردی: تەمر هیندی، خورما ترشه

ناوی عربی: تمر الهندی، انیل، صبادا

ناوی زانستی: *Tamarindus imdica*

مەزاجی سارد و وشکه

ئەو ناوه واتا میوەی هیندی بەری دارێکی بەرزە کە پێشەکی لە (هندستان) ڕواوە دوایی بۆ ئەفریقا و ئیستا لە هەموو ناوچە گەرمەکانی دنیادا هەیە ئەو دارە خاوەنی پێستی ئەستور و پتەوە و ڕەنگی قاوەییە کە خۆی درز دەبات.

گەڵاکەی لەبەرامبەر یەك نین تێکەڵن (١٠ — ٢٠) گەڵا بەیەکەوەن لەگەڵ گەلای ورد لەسەرە تولەکان، گوڵی زەردی سووورباو بە شێوەی هێشو دێنەدەر، میوەکەی بەشێوەی پاقلە لە بەرگ پێچراوە و کەمێك خوار دەبێتەوە و کەلوەکەی تا (١٠) سم درێژ دەبێ.

میوەکەی کە گۆشتی تێدایە بەرەنگی قاوەی وەکو خورما مەیلەو سور شیرەیەکی ئەسیدی کە ترش و مەیلەو شیرینە هەیەتی ئەو میوە درەختێکە بە زۆر شێوە دەخورێت: بە شەربەت بە وشك گراوی بە نان وەك نانە قەیسی بە چەندان شێوە بەکاردێت.

بەشی گۆشتداری ئەو میومیە ئەوانەی تێدایە (پکتین، کەمێك شەکر، اسید سیتریك، اسید مالیك، تارتارات، پۆتاسیۆم) لە پێستی دارەکە تا ئەندازەیەك تانن هەیە لە گەڵای سەر چڵەکانی ڤیتامینەکانی گروپی (B) تێدایە.

سوودەکانی:

١. تا دادەبەزێنێ و هەرس ئاسان دەکات و فێنك کەرەوەیە.

٢. نەرم کەرەوەیە و قەبزی لادەبات و بۆ بەهێز کردنی دڵ و گەدە بەسودە.

٣. بۆ توانی جنس بەسودە لەگەڵ هەنگوین بخورێت

٤. بۆ دڵ تێك چون و یەڵنج بەسودە و ڕۆنی لێ دەگیرێ بۆ خرو و زیبکە و دومەڵ.

٥. بۆ زیپکەی دەم و قورگ تەمر هندی لە ئاودا دەخوسێنن و غەرغەرەی پێ دەکەن

زیانی: ئەوانەی سیەکان و سپڵ یان سستن نەیخۆن باشە یان بە کەتیرە و خشخاش بیخۆن وە نابێ بە ڕێژەیەکی زۆر بەکار بێت.

ناوی فارسی: تمشك، تودری، عوسج معمولی، تـوت شـوکی، تـورك، تودر

ناوی کوردی: تودڕك، دڕو، توراگ، دوو دڕك

ناوی عربی: علیق دغلی، کبش اسود، عوسج، هندل، توت الشوکی، علیق جبل، توت البری، یملی، جندل

ناوی زانستی: *Rubus idaeus*

کاتی چنینەوەی گەڵای لە ٥/٢١ تا ٧/٢١ میوەی لە ٦/٢١ تا ١٠/٢١

مەزاجی سارد و وشکە.

لە تیرەی تو هەژمار دەکرێ یا لـە تـیرەی گـوڵی سـور درەختێکی بـە چـەقڵ و دڕکـە. گەڵای سەوزی بریقەدارە و پشتی پەلکەکە خاکی لە شـێوەی پـەلکی نەعنایـە لێـواری شـانەی یـان موشـاری وردە، گـەڵای لـوس نیـە لـە تەنیشـت گەڵاکانـەوە گـوڵێکی سـپی هێشویی دەردەکات کە لە لقەکانی پار ساڵە، سەرەتولەی ناسکی بەر نادات. لە پاییزدا گوڵەکان نامێنن میوەکـەی لـە سـەرەتا ڕەنگـی سـەوزە دوایـی زەرد و سـوور دەبـێ لـە کۆتایدا ڕەش یان بنەوشەیی دەبێ. کە ئەو کاتە تامی زۆر خۆشە شێوەی تو فەرەنگی هەیە بەڵام بچوکترە و تامی لەسەرەتادا ترشە بەڵام کە گەیشت تـامی شـیرین دەبـێ، ڕەگەکەی خزندەیە و لە ژێر خاك دەڕوات و زیاد دەکات وە بـۆ خـۆی دەڕوێـت بـەڵام لە زۆر شوێن بۆ پەرژینی باخ بەدەست دەیچێنن. گەڵاکەی لە بەهاران لێ دەکەنەوە و لـە سـێبەر وشـکی دەکـەن یـان بـە گـەرمی (٥٠) پلـە لـە دەزگـا وشـکی دەکـەن. ئـەو ماددانەی تێدایە (تانن، پکتین، ڤیتامین C، اسیدی الی).

سوودەکانی:

گەڵاکە بە تەنها یان بە تێکەڵ دەم دەکرێ لەگەڵ گوڵە بەیبون بەکاردێ بۆ:

١. سنگ نەرم دەکات و بەڵغەم هەڵدەکەنێ.

٢. بۆ ئازاری درێژ خایەنی گەدە و میز هێنەرە و بزوێنەری تەرِەشوحی صفرایە.
٣. بۆ با کردنی منداڵان پێنج تا دە گەڵا لە درِ و لەگەڵ پرِی کەوچکێك گوڵە بەیبونە دەم دەکرێ بۆ گەورە دوو تا سێ ئەوەندە.
٤. گەڵای کە قاوەیی بون لە جیاتی چا دەخورێتەوە.
٥. میوەکەی بۆ کەم خوێنی بەسودە و بۆ نارەحەتی میزەرِۆ و میزڵدان سوود بەخشە.
٦. بۆ نەخۆشیەکانی پێست لەگەڵ گەڵاکەی دەیکوتن و ئاوەکەی بەکاردێت بۆ برین.
٧. بۆ رِۆماتیزم بەسوودە وە پودری گەڵا و میوەکەی خوێن دەوەستێنێت.
٨. بۆ نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن بەسودە.
٩. دژە میکروبە و بۆ جەرگ و بۆ زەردوی و بۆ قۆڵنج باشە.
١٠. شیرینی لێ دروست دەکرێت پرِی کەوچکێکی چێشت خواردن بۆ پەرداخێك ئاوی کوڵاو دەم دەکرێ کە گەڵا بێ یان لە میوەی وشك کراوی رِۆژی (٣ – ٤) فنجانی دەخورێتەوە دەتوانی تا پێنج فنجانی لێ بخۆیتەوە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: توت فرنگی وحشی
ناوی کوردی: گیای توه سووره کێویله
ناوی عربی: الفراوله الجبلی، توت الارض الحرجی
ناوی زانستی: *Fragaria vesca L.*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٧/٢١

مەزاجی مام ناوەند و ساردە.

لە تیرەی رزیە گیایەکی ڕاوەستاوە ڕەگی کورتی هەیە، لقەکانی خنزندەن کە بکەونە سەر زەوی ڕیشە دەردەکەن گەڵاکانی لاسکی هەیە و سەوزی لێو موشاریە و ورد و زبرن، پشتی پەلکەکە کولکی وردی هەیە گوڵی لێك دوور و کەم و ڕەنگ سپی پێنج پەڕی ناو زەردە.

لەناو لقەکاندا لاسکی گوڵەکە بەرز دەبێتەوە و لە هەمووی بەرزتر دەبێت میوەی فندەقەییە و لە خونچەی گۆشتی دایە کە بەتەواوی شێوەی تو فەرەنگی دەکات تۆزێ خرترە و بچوکترە ڕەنگی سوورە و بۆنی خۆشە.

لەناو بیشەڵان و جەنگەڵ و لێواری باخچەکان بۆخۆی دەڕوێت. گەڵاکانی بۆ دەرمان دەچنن و لە سێبەر یان بە دەزگا لە (٤٠) پلەی سیلیزیدا وشکی دەکەن بە وشکی بۆن و تامی تاڵی خۆی لەدەست نادات.

ئەو ماددانەی تێدایە: (تانن، ئەسانس ڕۆنی، ڤیتامین C).

سوودەکانی:

١. بۆ کەسی تورە ئارام کەری باشە و کە گەڵاکانی زەردبون لەجیاتی چا دەیخۆنەوە.
٢. بۆ کەم خوێنی و گەدە و ڕیخۆڵە بەسودە وە ئێشتیها دەکاتەوە.
٣. بۆ سکچوون و ئازارەکانی میزەڕۆ و بەردی گورچیلە و هەوکردنی سود بەخشە.
٤. گەڵاکەی دەکرێتە کۆمپرێس بۆ برین و غەرغەرەی پێدەکرێت بۆ ناو دەم.

ڕۆژانە لە (٥ – ١٠) گرام دەخورێتەوە لە گەڵای وشکراوی کە دەم بکرێت یاخود تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام بی هەرچەند ڕۆژێك تا (٢٥) گرام بەکاردێ سێ ژەمە فنجانێك پێش نان و دوای نان بە پێی جۆری نەخۆشەکە، وە نابێ زۆر بەکار بێت.

ناوی فارسی: ترنجبين، خارشتر، ترانگبين، مان اسپوزا

ناوی کوردی: وشتر خۆرکە، دڕکە ژاڵ، کۆڵەوار

ناوی عربی: عاقول، ضريع الابل، جنستا الصباغين

ناوی زانستی: *Alhagi pseudoalhagi*

مەزاجی گەرم و تەڕە

ترنجبين سمغێکە کە لە وشتر خۆرکە بەدەست دێت کە گیایەکی دڕکاوی کەم گەڵایـە و زۆر بەرز نابێت، وە لە بیابانەکان دەڕوێت ئەو گیایە وشتر زۆر حەز بـە خـواردنی دەکـات جـۆرە سمغێـك دەردەدات بـە شـێوەی کوڵانـدن و هـەڵمی دڵۆپانـدن دروسـت دەبێت.

سوودەکانی:

١. تا دادەبەزێنێ و بۆ صەفرا و بۆ کۆکە و سینگ باشە.
٢. بە زیرەی دەم دەکەن بۆ ئازاری گەر و هەناسە و ناو دەم غەرغەرەی پێدەکەن .
٣. بـۆ ئـازاری گـەدەو سکچـوون دەخورێتـەوە، بـەڵام نابـێ بـۆ سکچـوونی خوێنـاوی بەکاربێت چونکە زیانی هەیە.
٤. توانی جنسی زیاد دەکات.
٥. بۆ گرانە تا و کولێرا بەکاردێت.

زیانی لە زیاد بەکار هێنان دایە.

ناوی فارسی: ترونه، سنجد تلخ، ترەژی، سنجد صحرای، کام، کهام، کاه، چالی، غاسول رومی

ناوی کوردی: تیروێ، تەروو

ناوی عربی: شوك القصار، ابوقانس

ناوی زانستی: Willow_thorn

مەزاجی گەرم و وشکە.

کاتی چنینەوەی بەرەکەی لە ٧/١ – ٩/١. دەرهێنانی ڕیشەکەی لەوەرزی پایزدا باشە.

درەختێکی کوێستانیە گەڵای باریك و درێژە و قەدی بەرز نابێ و پڕ لق و گەڵایە بەرێك دەردەکات بە قەدەر نۆك دەبێت لە سەرەتا ڕەنگی شینە و کاتێ پێدەگات ڕەنگی سوور دەبێت وە پڕە لە ئاوێکی سوور.

سوودەکانی:

١. خواردنی بەرەکەی بۆ ئازاری کەمەر و پشت باشە.
٢. میوەکەی وشك دەکرێت و دەکوترێت لەگەڵ هەنگوین دەخورێت بۆ ئازار بەگشتی.
٣. ئەگەر توێکڵی دارەکە بە ئەندازەی لەتکە نۆکێ لەسەر ددانی دابنێی ئازاری دەشکێ.
٤. بەرەکەی بەخاوی بخورێت کەم بوونی ڤیتامین C، چارەسەر دەکات، وە فرێدەری بەڵغەم و سەفرایە و بۆ ئاوهێنان (استسقاء) دەرمانە، بەڵام هەر ژەمێك تەنها (٣ – ٦) دانە دەخورێ.
٥. یەك گرام لە پۆدری ڕیشەکەی لەگەڵ ئاو و هەنگوین بخورێ بۆ هەموو ئەوانەی کە لە سودی بەرەکەیدا نوسراون بەسودە و بۆ گرفتی جگەری گەرم.

ئەگەر بتەوێت بە تەڕی بەرەکەی بخۆی لە (٥٢) گرام زیاتر نەبێ بە وشکی (١٠) گرام لەگەڵ کەوچکێ هەنگوین ڕۆژێ دوو جار.

توێکڵەکەی بەوشک کراوی کە بەکار بێنی بۆ غرغرە و دەم و قورگ یان بۆ شۆرینی برین و پێست (٥) گرامی وشک کراو بۆ پەرداخێك ئاوی کوڵاو بۆ (١٥) خولەك دەم بکێشێت.

زیانی: نابێ ڕۆژانە لە دوو جار زیاتر بخورێ هەرجارەی یەك گرام بۆماوەی (٥) ڕۆژ نابێ. نابێ ژنی دووگیان و منداڵی خوار حەوت ساڵ بیخوات.

ناوی فارسی: تودری، قدومەکوهی، ماردرخت، درینە

ناوی کوردی: توو دڕگە، شیر ڕێژ، پنجیلە کەشیلە

ناوی عربی: شمر مرة

ناوی زانستی: *Alyssum.* (penny cress)

مەزاجی گەرم و تەڕە.

گیایەکی عەلەفی و بچوکە لقی کورت و گەڵای درێژە ڕەنگی لقەکانی سوور باوە میوەکەی لە کەلودایە و لە نیسك بچوکترە، چەند جۆرێکی هەیە بەڵام بەیەك دەچن هەمان خاسیەتیان هەیە وە دەنکەکانی بۆ دەرمان دەشێ.

سوودەکانی:

١. کەسێ لاواز بێت بیەوێت قەڵەو بێت ئەگەر لاوازیەکەی بەهۆی نەخۆشیەوە نەبێت ئەوە بە خواردنی قەڵەو دەبێت سێ ژەمە کەوچکێ لەو دانە وردانە لەگەڵ پەرداخێك شیری مانگا بخوات.

٢. خواردنی روخساری مرۆڤ جوان دەکات وە بۆ دەنگ نوسان بەسودە.

٣. ئەگەر ئەو تۆوە بکوترێت لەگەڵ ئاو وەك هەویری لێ بکەیت و لەسەر هەوکردوی غودەی سەرەتانی ببەستی ڕایدەگرێ و زیاد ناکات. هەر بەو شێوەیە لەبنا گوێ دەبەسترێت کاتێ لویەکی ڕەقی گەورە لەپاش گوێ پەیدادەبێ.

٤. کەسێ مار یان دووپشك یا شتی ژەهراوی پێیەوە بدات کە دور لە نەخۆشخانە و دکتۆر بوون، شوێنی گەستراو بەموس یان چەقۆ برینداری بکە بە شێوەی دوو هێڵی یەکتر بڕ وە بمژرێت ئەوندەی بۆت دەرکرا ژەهرەکە دەربکە، ئەگەرنا هەندێك لە هەویری ئەو گیایەی لەسەر دابنێ و (١٥) گرام لە تۆوی ئەو گیایە بە نیوە کوتراوی لەگەڵ ئاوی ترێ بدرێتە ئەو کەسە زو چاك دەبێتەوە. وە کەسێ کە دوو پشك پێیەوە بدات ئەگەر کەرەوز بخوات لەوانەیە بیکوژێت، بۆیە پێویستە ئەو شوێنەی دووپشکی زۆرە کەرەوز نەخۆن سەوزەکانی تر بەکاربێنن

٥. پێویستە هەرکەسێ شتی ژەهراوی پێوەدا یان خواردی خێرا خۆی بڕشێنێتەوە. بۆ ئەم مەبەستە شیری مانگا بخواتەوە بە نەکوڵاوی یان پیالەیك ئارد لە ناو ئاوی بکات و بیخواتەوە.

ناوی فارسی: ترب و تربچه، تربز، فنج، ترب سیاه، ترب سفید

ناوی کوردی: توور ، ترەوی

ناوی عربی: الفجل، تبز

ناوی زانستی: ***Raphanus Sativus*** **(Radish)**

مەزاجی گەرم و وشکە.

تور گیایەکی یەك ساڵەیە لاسکەکەی کە تۆو دەگرێت تا یەك مەتر بەرز دەبێت، گەڵای پان و گەورەیە پنۆك دارە و سافنیە بڕگەی نارێکی هەیە گوڵەکانی ڕەنگیان سپی و زەرد و بنەوشەییە، ڕیشەکەی کە وەك پیاز لەژێر خاکدا سەلك دەکات و گەورە دەبێت هەیە لە کیلۆیەك زیاترە جۆری سپی و ڕەش و سوری هەیە، سورەکەی وردە و هەمیشە لەگەڵ سەوزەکاندا دەخورێت کە بەویان دەڵێن تربچە تورە وردە.

لە توردا ئەم ماددانە دۆزراوەتەوە (ئانتی بایۆتیك سینالین، ساتیدین، رافاندین).

لە (١٠٠) گرام توری پاك کراوی خاو دا ئەو ڕێژە ماددەی تێدایە:

ئاو	٩٤	گرام	ئاسن	١	میلی گرام
پرۆتین	١	گرام	سۆدیۆم	١٨	میلی گرام
چەوری	٠,١	گرام	ڤیتامین A	١٠	یەکە
نیشاستە	٣,٥	گرام	ڤیتامین B ١	٠,٠٣	میلی گرام
کالسیۆم	٣٠	میلی گرام	ڤیتامین B ٢	٠,٠٣	میلی گرام
فسفۆر	٣٠	میلی گرام	ڤیتامین B ٣	٠,٠٣	میلی گرام
پۆتاسیۆم	٣٣٠	میلی گرام	ڤیتامین C	٢٥	میلی گرام

سوودەکانی:

١. بۆ لەناو بردنی بەردی گورچیلە و میزەڕۆ لە سەفراوی مەزاجدا.

٢. دەرمانی نقرس و ڕۆماتیزمە و ئاوی گەڵا تور چاو بەهێزدەکات.

٣. بە توری خاو مرۆڤ با دەکات تۆوەکەی دژە با کردنە.

٤. خواردنی گەڵاکەی هەرس ئاسان دەکات.

٥. دەم کراوی گەڵاکەی بۆ کۆکەی کۆن و توند دەرمانە و سینگ نەرم دەکات.

٦. خواردنی تور بەتایبەتی ئاوەکەی گەدە بەهێز دەکات.

٧. ئاوی تور گرفتەکانی جەرگ و سپڵ چارەسەر دەکات بەتایبەت زەردویی.

٨. بۆ ئەوانەی ئارەزووی خواردنیان نامێنی با تۆوی توور بخۆن.

٩. کەسێك ژەهراوی بوو حەز بکات بڕشێتەوە با تۆوی توور لەگەڵ سکنجبین بخوات ڕزگاری دەبێت.

١٠. دەم کردنی ڕیشەی توور و تۆو توور بۆ ئازاری جومگە و سیاتیك عرق نساء بەسودە و بۆ نەخۆشە جەرگیش باشە.

١١. بۆ برین، تووری کوتراو و هەنگوینی لێ ببەستە زوو چاکی دەکاتەوە.

١٢. دەم کردنی توور بۆ میز گیران بەسودە.

١٣. تۆوی توور میزهێنەرە بۆ ژنان شیر زیادکەر و سوڕی مانگانەیان دەکاتەوە.

١٤. ئەوانەی کاریان لە زۆنگاو زەلکاوەکانە ئاوی تور لەخۆیان بدەن مێشوولە نایانگەزێ و زاردارەکان نزیکی ناکەون.

١٥. خواردنی توور ڕەنگی ڕوخسار دەکاتەوە و سوور و گەشی دەکات.

١٦. مەڵحەمی تۆوی توور و هەنگوین بۆ شوێنی کوتراو و ئازار پێگەیشتوو باشە.

١٧. مەڵحەمی بۆ پەڵەی سپی و سور و ڕەشی سەر پێست چارەسەرە.

١٨. بۆ کەسانێك بەردی کیسەی زراویان هەیە یان کۆکەی تەشەنوج دار با تورێکی گەورە ئەگەر ڕەش بێت باشترە لەشوێنی گەڵاکەی بۆ ڕەگەکەی دوولەتی بکەو ناوەکەی چاڵ بکە هەر لەتەی کەوچکێك شەکری بەناوەکە وەربکە و لە دەوریدا دایبنێ بۆ ماوەی دوو کاتژمێر ئەو ئاوەی لێیان پەیدادەبێت بیخۆرەوە

و هیچ مەخۆ و مەخۆرەوە لەدوای تاوەکو بەیانی کە پێش خەوتن بیخۆیتەوە باشە بەیانیش دوای نان دووبارەی بکەیتەوە و تا دوو کاتژمێر هیچ نەخۆی تاکو سێ ڕۆژ بەو جۆرە باشترین دەرمانە بۆ وشکە کۆکە چارەسەرە.

١٩. بۆ کەسێك پێستی دەسوتێ توور لەناو ئاودا بکوڵێنێ و گەرمایی تەواوێك بمێنێت ئەو شوێنە لەناو ئەو ئاوەدا ڕابگرێت تاکو سارد دەبێتەوە چاکی دەکات.

٢٠. بۆ سوتان و کوترانی پێست ڕیشەی بکە مەڵحەم و لێی ببەستە.

٢١. دەم کراوی ڕیشەکەی بەهێزکەری تەواوی لاشەیە.

٢٢. تووری کولاو بۆ سکچوونی خوێناوی باشە.

٢٣. تۆوەکەی دەم بکەی بۆ دابەزینی تا وە بۆ زیاد کردنی ئارەزووی خواردن باشە.

٢٤. بۆ ئەوانەی بە سەکتەی مێشك فەلەج دەبن تۆوەکەی دەم بکەن و ڕۆژێ دوو پیاڵەی لێ بخۆنەوە بە سوودە بۆیان.

٢٥. بۆ ورەم و گرێی مەمك مەڵحەمی تۆو تووری لێببەستی چوار شەو تا بەیانی دوو شەوی تریش گوڵ کەلەم و نیسکی خڕ بەیەکەوە بکوڵێ و لێی ببەستە چارەسەرە.

٢٦. بۆ دانانی بەردی میزەڕۆ (٨٠٠) گرام ئاوی گەلا توور لەگەڵ سکنجبین بیخۆ.

٢٧. ئاوی تور دووپشك کوژە و لەبەری ڕادەکات بۆیە شوێنێك دووپشکەی زۆر بێت دەبێ تور زۆر بەکار بێنن وە بە ئاوەکەی ماڵ بڕشێنن هەفتەی جارێ.

٢٨. بۆ ئاو هێنانی لەش و دەرکردنی زەرداو (٢٥٠) گرام ئاوی گەلاتوور بە شەکرەوە بخۆ چەند جارێك.

٢٩. تۆوی توور و شەراب بۆ کەسێ مار پێوەی دابێت بەسودە.

٣٠. تووری ڕەش بۆ أسکربوت و سیاتیك و سیل و ڕۆماتیزم و بەردی گورچیلە و گیرانی هەناسە بەسودە.

زیانی توور: با لەزگە بۆیە کەسێك کەوا پێی ناڕەحەت دەبێت با خوێ و زیرەی لەگەڵ بخوات کە هەر ناڕەحەت بوو با زیرە لەناو سرکە بخوسێنی و لەگەڵ کەمێ هەنگوین بەدوای توردا بیخوات لەوە زیاتر نەزانراوە زیانی هەبێت بۆ کەس.

ناوی فارسی: تره، گندنا، تره فەرەنگی، تره سبزی، کوار، توبیان، کندنا، کیلافه، گوارا، گوار

ناوی کوردی: کەوەر، کەرەسا

ناوی عربی: الكرّاث، كندناء، كراث الثوم، كراث البقل، كراث المائدة

ناوی زانستی: *Poirreau – poireau – Garden. leek*

ناوی فارسی: تره بیابانی، تره کوهی

ناوی کوردی: سیرمۆکە و کوڕادە

ناوی عربی: الكرّاث البرّي

ناوی زانستی: Leek and Wild leek

مەزاجیان گەرم و وشکە.

کەوەر سەوزەیەکی ماڵی زۆر ناسراوە لە هەموو جێگایەك هەیە کە پێویستی بە ناساندن نیە. ئەو ماددانەی تێدایە: الئین، الانین، ارژی نین، اسپارا ژین، ارسنیك، اسپارتیك اسید، الیل دی سولفید، فنیل الانین، تریپتوفان، رایبوفلاوین، پروتئین، ترئونین، پرولین، سرین، لوسین، هیستیدین، متیونین، والین، تیامین، نیاسین، هیدرات کاربۆن، کالیسیۆم، فسفۆر، سۆدیۆم، کارۆتین، پۆتاسیۆم، سلیلۆز، خاکستر، ئاسن، ئاو، ڤیتامین (A,B١,B٢,C).

سوودەکانی:

١. خواردنی لەدوای نان دەبێتە هۆی ئەوەی لەناو گەدەدا خواردن نەترشێت لینجی دەکات وە یارمەتی هەرسی دەدات.

٢. ئاوی کەوەر میز هێنەرە و ئارەزو بزوێنە وە بۆ قۆڵنج باشە.

٣. گەدە دەشواتەوە و بۆ جەرگ بەسودە و بەهێزکەری کەمەرە.
٤. بۆ خوێنی مایەسیری (٢٠) گرام ئاوی کەومر بخۆرەوە و بە کوتراویش لێی ببەستە چەند جارێ.
٥. بۆ ژانەسەر و کەم خوێنی و ژەهراوی بوون (٢٠) گرام ئاوی کەومر لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین بخۆرەوە.
٦. بۆ سینگ و کۆکە شۆربای کەومر بە فرِوجاو یان بارِۆکەی خۆماڵی بەسودە.
٧. کەومری لەسرکەدا پەروەردە کراو بۆ جەرگ و سپڵ و قۆڵنج بەسودە.
٨. بۆ شوێنی پێوەدانی مار کەومر یان سیرمۆکە بکوتەو لێی ببەستە.
٩. بۆ زیبکەی سور و خرو دار و بالوکە مەڵحەمی کەومر لەگەڵ سماقی لەسەر دابنێ.
١٠. لەگەڵ کەرە بۆ أگزمای منداڵان باشە.
١١. بۆ برینی تەرِ و هەوکردوو کەومر و خوێ بکوتە و لەسەری دابنێ.
١٢. بۆ خوین بەربوون و زیادکردنی ئارەزووی خواردن و گورچیلە (١٠) گرام تۆوی کەومر و (١٠) گرام تۆوی مۆرد بۆ ماوەی (١٠) خولەك بەیەکەوە بکوڵێت و بە کەوچکێك هەنگوین رِۆژێ دوو تا سێ فنجانی لێ بخۆرەوە بۆ هێزی پیاوەتیش بەسودە.
١٣. کورِادە و سیرمۆکەی کێویش بۆ ئازاری گەدە و بۆنی ناودەم و بۆ زۆربەی ئەوانەی کە لە کەومردا ناویان هات بەسودن.

زیانی کەومر:

بۆ گەدەی بێ هێز قورسە و زۆر کەس پێی با دەکات بۆ ددان و پوك باش نیە، لەناو سرکەشدا بۆ رِیخۆڵە و بینایی چاو باش نیە بەلاّم لەگەڵ شلە و خواردندا بکوڵێت هیچ زیانی نامێنێ.

ناوی فارسی: ترەتیزەك، شاهی، كهزك، قرە، جرجیز بستانی

ناوی كوردی: تەڕەتولە، تەڕەتیزە، توزەك، تەڕەتورە، دێژن

ناوی عربی: الرشاد، حرا، مرا

ناوی زانستی: *Lipidiul sativum*

مەزاج گەرم و وشكە:

تەڕەتولە كە سەوزەیەكی ماڵی كراوە و لەگەڵ كەوەر و كەرەوز ڕۆژانە لەسەر سفرەی زۆربەی ماڵ و چێشتخانەكانە پێویست بە پێناسە ناكات.

سوودەكانی:

١. یۆد و ئاسن و فسفۆر و ڤیتامین (C) زۆرە.

٢. میزهێنەرە و شیر زیاد كەرە بۆ ژنی شیردەر باشە وە مەنی زیاد دەكات وە بزوێنەری ئارەزووی جنسییە.

٣. تۆوی تەڕەتولە لەناو سركە دابنێ تاكو دەخوسێ پاشان وشكی بكەیتەوە و دیسان بیخەیتەوە ناو سركە تا دەخوسێت و وشكی بكەیتەوە تاكو سێ جار پاشان لەگەڵ هێلكەی دەڵەمە بیخوات ئەو كەسەی توانای جنسی لاوازە بەهێزی دەكاتەوە هەموو ڕۆژێ جارێك تا دە ڕۆژ بیخوات.

٤. كەسێ بیەوێت خۆی بڕشێنیەوە كەوچكێك لە تۆوەكەی لەگەڵ ئاوی گەرم بخوات.

٥. بۆ زیبكە و پەڵە و لەكەی سەر پێست هەر ڕەنگێك بێت تۆوەكەی بكاتە پۆدر و لەگەڵ هەنگوین ڕۆژێ دوو جار پێی چەور بكات.

٦. بۆ برین و ترەك و قەڵشینی پێست و هەندێ گرفتی لەم شێوەیە تۆوەكەی یان گەڵاكەی لەگەڵ زراوی گا دا بكرێتە مەڵحەم و پێی چەور بكرێت.

٧. كە شەكرەت بەرزە هەموو ڕۆژێ دەسكێك تەڕەتولە بخۆ یان دەم كراوی تۆوەكەی بخۆرەوە.

٨. بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن بەسودە و بۆ ڕمڵ و هەوکردنی گورچیلە باشە ئەگەر تۆوی تەڕە تولە دەست نەکەوت تۆوی گێزەر یان تۆو پیاز جێگرەوەیەتی.

ڕۆژێ (١٥) گرام دەم دەکرێت و بە سێ ژەم دەخورێتەوە گەر دەتەوێت درەختی هەناری ترش بکەیتە شیرین با درەختەکە زۆر تینو ببێ ئینجا حەوت دەسکە تەڕەتولە لەناو بیست لیتر ئاودا بکوڵێنەو بەهێواشی پێی ئاوبدە چەند جار دووبارەی بکەوە دەبێتە شیرین.

زیانی:

بۆ چاو باش نیە بۆ خوێن بەربون باش نیە، تاڵیشکە یان سرکە یان شیری تازەی لەگەڵ بخۆی باشە.

ناوی فارسی: توت و شاتوت، توت شامی، توت شراب، توت سفید

ناوی کوردی: تووی سپی و شاتوو یان گاتوو، توە شامی، توە قەسپە، توەرِەشە

ناوی عربی: التوت، فرصاد

ناوی زانستی: Mulberry – common

توی سپی مەزاجی گەرم و تەرِە: شاتوو مەزاجی سارد و وشکە:.

توو زۆر رِەنگ و تام و بۆنی هەیە لێرەدا باسی تووی سپی دەکەین کە توە قەسپەشی پێ دەڵێن وە لە بەهاردا پێدەگات، وشکیش دەکرێتەوە کە بە وشکی سودی کەم نابێتەوە.

سوودەکانی:

1. نەرم کەرەوەی رِیخۆڵە و گەدەیە و یارمەتی فرِێدانی پاشەرِۆ دەدات و میزهێنەرە.
2. خوێن زیاد دەکات و پاکی دەکاتەوە و توانای جنسی زیاد دەکات.
3. بۆ بیر و بۆ سینگ و سیەکان و جەرگ و سپڵ بەسودە.
4. بۆ ئاوڵە و گرانەتا وە بۆ زیاد کردنی شیری ژن باشە.
5. دۆشاوی لێ دروست دەکرێت کە لە دۆشاوی ترێ خۆشترە و بەسودە.
6. شاتوو کە لە هاویندا پێ دەگات بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن بەسوودە ئەگەر سێ بەیانی لەسەر یەك پەرداخێك لە ئاوەکەی بخورێتەوە بەبێ کولاندن دەگیرێت (٨٠٪)ی ئەو کەسانە پێویستیان بە حەبی پەستانی خوین نامێنێت.
7. شاتوو تینویەتی دەشکێنێت و قابزە و تاڵی و وشکی ناو دەم ناهێڵێت.
8. ئەگەر وشك بکرێت و بکرێتە پۆدر بۆ برینی گەدە و بۆ وەستاندنی سکچوون و بۆ سەفرا بەسودە.

٩. کە بکرێتە دۆشاو یان ڕوب هەمان خاسیەتی دەبێت بۆ ژەهراوی بوون باشە.
١٠. بۆ سەرسامی و نەخۆشی دەرونی و ئازاری کەمەر شاتوو لەگەڵ هەنجیر دەکوڵێنرێت بە ئەندازەی یەکتر وە لەپێش لابردنی لەسەر ئاگر هەندێك هەنگوینی تێدەکرێت دوای ساردبونەوە لە شوشەدا هەڵدەگیرێت لەناو سەلاجەدا ڕۆژێ چوار کەوچکی لێدەخورێت واتە شەش کاتژمێر جارێك.
١١. پێست و گەڵای شاتوو بکوڵێنی ئاوەکەی بۆ ئازاری دەم و ددان و پوك باشە.
١٢. گەڵاکەی وەك مەلحەم لەگەڵ سرکە بۆ زیبکەی سوری پێست و پێوەدانی زەردەواڵە و ژەهردارەکان بەسودە.
١٣. بۆ سوتان گەڵای شاتوو لەگەڵ زەیتی زەیتون بکە مەڵحەم باشە.
١٤. بۆ شەکرە هەموو تووەکان باشن بەتایبەتی دەم کردنی گەڵاکانیان.

زیانی:

بۆ ئارەزووی خواردن و سینگ و ئەعصاب خراپە کە هەنگوینی لەگەڵدا نەخورێت، وە ڕەنگەکەشی لەدەست و جلك و بەرگ نابێتەوە تەنها بە گەڵایەکەی خۆی بیشۆی لێ دەبێتەوە.

ناوی فارسی: توت فرنگی، چیالك، توت زمینی، شلیك

ناوی کوردی: شلێگ، شلیك، توه سوره ئەرزی، تو فەرەنگی

ناوی عربی: الفراولة، شلیك

ناوی زانستی: Strawberry

مەزاجی سارد و تەڕە.

توت فەڕەنگی کە بە کوردی شلیگی پێ دەگوترێت دار نیە بەڵکو گیایەکی چەند ساڵەیە وەکو چیمەن خزندەیە و خۆی دەڕوات و ڕەگ دادەکوتێت و زیاد دەکات. لە بەهاردا پێدەگات و ڤیتامین (A, B, C) زۆرە لەهەر (١٠٠) گرامی دا (٤٤) میلی گرام کالۆری هەیە (أزت، نشاستە، خوێی کانزایی، أسید سیالیسیك، ئاسن، یۆد، آهك، شەکری جۆری لولوز)ی کە بۆ نەخۆشی شەکرە بەسودە تیدایە.

سوودەکانی:

١. بۆ نقرس و ڕۆماتیزم و سیل و کەم خوێنی بەسودە.
٢. نەرم کەرەوەیە و یارمەتی فرێدانی پاشەڕۆ دەدات و ژەهر دەردەکات.
٣. کولاندنی ڕیشەکەی ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و بۆ سکچوون باشە.
٤. خواردنی تووە فەرەنگی بۆ ژنی دووگیان زۆر باشە.
٥. بۆ ئەعصاب و هەیەجان و بۆ گیرانی دەماری خوێن و بۆ ئازاری جومگە باشە.
٦. ساڵێ چەند جارێك تووە فەڕەنگی بخۆی بۆ پێشگیری لەسەرەتان و شەکرە باشە.
٧. عەصارەی بخۆرەوە بۆ کوشتنی میکرۆبی گرانەتا بەسودە.
٨. بۆ لەناو بردنی چرچ و لۆچی دەم و چاو پەرۆیەکی کەتانی بە ئاوەکەی تەڕ بکە و لەسەری دابنێ تاکو(٢٠) خولەك پاشان بە ئاوی شلەتێن بیشۆرەوە بەبێ سابون وە خاولی بەکار مەهێنە ڕۆژێ دوو تا سێ جار دووبارەی بکەوە تا سێ هەفتە.
٩. کولاندنی گەڵاکەی بۆ هەموو جۆرە برینێك باشە.

زیانی: ئەگەر زۆر بەکاری بهێنیت لەوانەیە تات بێتێ یان توشی حەساسیەت ببی، وە چونکە لەسەر زەویە شۆردنەوە یان تەعقیمی دەوێ.

ناوی فارسی: ترخون

ناوی کوردی: ترخون، تونە گیواو

ناوی عربی: الطرخون

ناوی زانستی: *Artemisia dracunculus L.*

مەزاجی گەرم و وشکە.

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٨/٢١

لە تیرەی (مرکبان)ە گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە لقەکانی بڵاون گەڵای ناسك و باریکە و بەرانبەر یەك نین، لەسەر هەر پەلکێك دوو تا سێ گوڵی خڕی ڕەنگ زەرد دەردەکەن میوەی فندەقەیە، وەك سەوزە دەخورێت و لەناو دۆ و ماستاو دەکرێت بۆ دەرمانیش دەبێت. لە دێرین زەمانەوە بە دژە تاعون ناسراوە وە کە بتەوێت وشکی بکەیت دەبێ بەدەسکە بیبەستی و لە سێبەر لە هەوای ئازاد دا هەڵیواسی لە شوێنی پاك تاوەکو وشك دەبێت یان بە دەزگای وشك کەرەوە بە (٣٥) پلەی سیلیزی، کە وشك بوو دەبێ لەناو شوشە هەڵبگیرێت. ماددەی (ئەسانس ڕۆنی أستراگیل، فلانـدرن، تانن، مەوواددی تاڵ وە لە (١٠٠) گرام گەڵای ترخون (١٢٠) میلی گرام ڤیتامین C تێدایە) وە بۆنێکی خۆشی هەیە.

سوودەکانی:

١. جوینی بۆنی ناودەم ناهێڵێ وە بۆ خوێنرێژی بەسودە.
٢. بە پۆدر و بە تەڕی و بە دەمکراوی دەخورێت بۆ زیادکردنی ئارەزووی خواردن.
٣. یارمەتی هەرس دەدات چونکە تەڕی گەدە زیاد دەکات.
٤. ئاڵوگۆڕی خانەکانی لاشە بەگشتی بە جوڵە دەخات و بەهێزی دەکات.
٥. پێشگیری دەکات لە گیرانی دەمارەکانی دڵ.
٦. بۆ ئەوانەی پێویستیان بە ڤیتامین سی هەیە زۆر بەسودە.
٧. بۆ عەترسازی و بۆن خۆشکردنی کۆنسۆرو خواردنەکان بەکاردێت.

ئەسانسەکەشی هەمان خاسیەتی گەڵاکەی هەیە.

ناوی فارسی: تخم مرغ

ناوی کوردی: هێلکە

ناوی عربی: ألبیض

ناوی زانستی: Eggs

مەزاجی زەردێنەکەی گەرمە و مەزاجی سپیەنەکەی ساردە.

هێلکە خواردنێکی سەرەکیە کە بەچەند جۆر دەخورێت وە لەگەڵ جۆرەها شیرنەمەنی و خواردنەکانی تر دەخرێت وە بۆ چەندان دەرمانیش بەکاردێت.

ئەو ماددانەی تێدایە: (لیڤیتین، لیسیتین، ڤیتالین، کۆلسترۆڵ، ئاسن، فسفۆر، صفار، پرۆتین، خوێی کانزایی، ڤیتامین A, B۲, C, D, H) ئاشکرایە کەوا مرۆڤ پێویستی زۆری بەو ماددانە هەیە کەوا لە هێلکەدا هەن بەتایبەتی لە تەمەنی منداڵی و لاوی بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو سودانەشی کەهەیەتی زیانیشی دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە ئەم نەخۆشیانەیان هەبێت واتە ئەوانە پێویستە پارێزی لێبکەن:

- کەسانێ کە جەرگیان سستە و وەك پێویست کارناکات.
- ئەوانەی چەوری خوێنیان زۆرە واتا کۆلسترۆڵیان بەرزە.
- ئەوانەی ڕەبۆ و حەساسیەتی سینگیان هەیە.
- ئەوانەی نەخۆشی دڵ و دەمارەکانی خوێنیان تەسکە.
- ئەو کەسانەی گرفتی دەماغیان هەیە یاخود توشی جەڵتە بوون.
- ئەوانەی ڕمڵ و هەوکردنی گورچیلەکانیان هەیە.
- ئەوانەش کە بە خواردنی توشی حەساسیەت دەبن.

بۆ ئەو کەسانەی یەکێك لەو نەخۆشیانەیان هەیە خواردنی هێلە زیانی دەبێت وە نابێ بیخۆن.

ناوی فارسی: ثعلب ، سەبرگ، سالپ، برادر کوژە

ناوی کوردی: سالمە ، برا کوژە، گۆڕاڵە مێرگە

ناوی عربی: ونیلە، خص الکلب، خصیە واوی

ناوی زانستی: *Orchis morio L.*

کاتی چنینەوەی لە ٢١/ ٢ تا ٦/٢١

مەزاجی گەرم و تەڕە

تیرەی (ثعلب)ە گیایەکی عەلەفی و ڕاوەستاو یەك لقی ڕاست دەردەکات کە لە سەرەوەی گوڵێکی هێشویی سوری مەیلەو بنەوشەی دەردەکات. گەڵاکەی کە هەر لەسەر زەوی دێنەدەر باریك و نێزەین گەڵاکانی سەرەوە بە شێوەی کەلو دیار دەدات میوەی بەشێوەی کەبسولی و دەنکی وردی تێدایە ڕەگەکەی دوو یان سێ سەلکی وەك پەتاتەیە کە ئەم سەلکە بۆ دەرمان دەشێت. لە ئاسیا و ئەوروپا لە مێرگ و زار دەڕوێت لە شوێنی وشك و دامێنی چیا و بیشەڵان دەڕوێت، ئەو ماددانەی تێدایە (سۆدیۆم، فۆسفات، کالیسۆم، ٥٠٪ لعاب و هیدرولیز بوو کە دەگۆڕێ بۆ ماندوز و گلوکوز، ٣٠٪ نیشاستە، البومین، قند).

سوودەکانی:

١. بۆ ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و دەنگ نوسان و توانای جنس و ئەعصاب بەسودە.
٢. نەرم کەرەوەی سینگە و خڵت فڕێ دەرە و بۆ تەشەنوج و ڕەق بون باشە.
٣. بۆ کۆکەی وشك بەسودە و لاشەی مرۆڤ بەهێز دەکات.
٤. ڕیشە و ڕەگی سپی ورد دەکەن و لەگەڵ شیری دەخەن کە دەبێتە بەستەنی دۆندرمە زووتر و حالەتی چەسپی هەیە بۆن و تامی خۆش دەکات.
٥. بۆ هەڵوەرینی موی سەر لەگەڵ ڕۆنی گوڵ تێکەڵی دەکەن لەموی سەری دەدەن بۆ بەهێز کردنی و هەڵنەوەرینی.

ڕۆژانە (٥ – ١٠) گرام بە دەم کردن و کوڵاندن بەڵام واباشە بە شەکر شیرن بکرێت تا زیانی بۆ گەدە نەبێ وە دەتوانی بۆ کۆکەی وشك سەلکەکە بە تەڕی بخۆیت.

ناوی فارسی: جو دوسر

ناوی کوردی: جۆ کێویلە، جۆ شامی، جۆ دوو سەرە، یەوە ڕۆمی

ناوی عربی: یولاف، الشوفان

ناوی زانستی: *Avena sativa L.*

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢ تا ٨/٢١

مەزاجی مام ناوەندیە

لە تیرەی گەنمە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە لە زۆر جێگا مەڕدارەکان بۆ عەلەف دەیچێنن لقەکانی بەند بەند و ناوی بەتاڵە گەڵای باریك و درێژە وڵاتی ئەسڵی ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا بوە، لە شوێنی زۆر گەرم ناڕوێت پاییز و بەهاران هەیە.

بۆ دەرمان دەنکەکەی و گەڵاکەشی دەشێت ئێستا لە زۆربەی وڵاتان دەچێنرێت بۆ دەرمان و بۆ ئالیکی ئاژەڵان زۆر بەسودە، وەك گەنم کە گەیشت هێشوەکەی لێ دەکەنەوە و دەی کوتن تا دەنکەکەی لێ بێتەدەر ئینجا دەیهاڕن دوای هێڵەك کردن لە ژێر دەزگای فشار فشاری دەخەنە سەر بەشێوەی کلوە بەفر جەوهەرەکەی دێتە خوارێ و لە شوشە دەکرێت.

ئەم مەوادانەی تێدایە (اسید پانتوتنیك، کاروتن فلوکونی، ٧٪ چەوری و ٤٪ ماددەی ازتە ٦٪ نیشاستە لەگەڵ ارسنیك اسید اگزالیك.

سوودەکانی:

١. ئەو فلوکونە بەکاردێنن بۆ سوپ و خواردنی فڕنی بۆ ئەوانەی تازە لە عەمەلیات و نەخۆشی دەرچوون زۆر بەسودە.
٢. بۆ ڕەوانی بەهێز کە دیانەوێ قەرەبوی توانای لەشیان بکەنەوە.
٣. دەمکراوی سێ کەوچك بۆ کوپێك ئاوی کوڵاو ڕۆژی سێ جار دەخورێ کە ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.

٤. بۆ ئازاری قورگ و سینگ و ماندوبونی ئەعصاب و بێ خەوی بەسودە.

٥. کاری رژێنی تیروئید کەم دەکاتەوە وە بۆ فشاری خوێن بەسودە.

٦.

٧. پوشـەکەی بـۆ ئـازاری ماسـولکە و ڕۆمـاتیزم و سـیاتیك بـەکاردێ وە دەمکـراوی پوشەکەی بۆ نەخۆشی جگەر بەکاردێ.

٨. ئـاوی کـولاوی پوشـەکەی بـۆ نەخۆشـی پێسـت اگزمـا ورم بـەکاردێ وە بـۆ سـەرما لێدراوی کە پێست تێك دەچێت.

ناوی فارسی:جعفری، واپلیم، کرفس مقدونی، مایدانوس
ناوی کوردی: جەعفەری، مەعدەنوس، شانۆکە باخی
ناوی عربی: البقدونس ، دیناروية
ناوی زانستی: *Petroselinum Sativum Parsley*

مەزاجی گەرم و وشکە.

جەعفەری گیایەکی دوو ساڵەیە و بۆنی خۆشە، کاتێ تۆو دەکات تاکو(٧٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت گوڵێکی بچوکی مایل بە سەوزی شێوە چەتری هەیە، میوەی بچوك و بۆن خۆشە، گەڵاکەشی زۆر بە کەرەوز دەچێت کە زۆر کەس لێیان دەگۆڕێت. سەوزەیەکی چوار وەرزیە و بە سەوزە و بە خۆرشت و بە وشك کراوی دەخورێت و بۆ دەرمان بەکاردێت. بەشێوەی خۆڕسك لە ئەوروپا و ئەفەریقا و ئێران دەڕوێت بەلأم ئێستا بەهۆی سودی زۆرەوە کە هەیەتی لە هەموو وولأتانی جیهان دەچێنرێت وە ڕۆژانە بەکاردێت. ڕەگ و گەڵا و تۆوەکەی بۆ دەرمان دەبێت بەلأم تۆوەکەی لە (١٠٠) کیلۆ (٢) کیلۆ ئەسانسی تێدایە کەوا بۆ عەترسازی بەکاردەهێنرێت لەگەڵ خواردنە کۆنسۆرەکان و فتو بەندەکان دەخرێت بەلأم ئەو ئەسانسە دەبێ بەکەمی وە بە وریاییەوە بەکاربێت ئەگەرنا زیانی دەبێت وە تۆوەکەشی دەبێ بە ڕێژەی خۆی بەکاربێت وە نابێ ژنی دووگیان تۆوەکەی بخوات. ڕیشەکەی تام و بۆنی وەك گەڵاکەیەتی و لە (١٠٠) گرام گەڵای جەعفەریدا ئەم ماددانە بەم ڕێژەیە هەیە:

ئاو	٨٥	گرام	سۆدیۆم	٢٥	میلی گرام
پرۆتین	٣,٥	گرام	پۆتاسیۆم	٧٢٥	میلی گرام
چەوری	٠,٦	گرام	ڤیتامین A	٨٥٠٠	یەکە
نیشاستە	٧	گرام	ڤیتامین B_1	٠,١٢	میلی گرام
کالسیۆم	٢٠٠	میلی گرام	ڤیتامین B_2	٠,٢٥	میلی گرام
فسفۆر	٦٥	میلی گرام	ڤیتامین B_3	١,٢	میلی گرام
ئاسن	٦,٢	میلی گرام	ڤیتامین C	١٧٠	میلی گرام

سوودەكانی:

١. بۆ كەم خوێنی و با كردنی گەدە بەسودە.
٢. خواردن هەرس دەكات وە بۆنی هەناسە و ناودەم خۆش دەكات.
٣. میزكردن ئاسان دەكات و بۆ دانانی بەردی گورچیلە بەكاردێت.
٤. دەم كراوی بۆ مایەسیری بەكاردێت.
٥. بۆ شوێنی كوتراو و ئازار پێگەیشتوو باشە بیكەیتە مەڵحەم و لێی بەستی.
٦. دەم كراوی بۆ لەكە و جۆشی پێست پێی چەور دەكرێت.
٧. بۆ جوانی رەنگ و روخسار دەسكێك جەعفەری لەناو لیترێك ئاودا بكوڵێنە وە ئەگەر ووشك كراو بوو (٢٠) گرام ماوەی (٥) خولەك بیكوڵێنە و بە ئاوەكەی رۆژێ دووجار روخساری پێ بشۆ روخسار جوان دەكات.
٨. بۆ ئەو ژنانەی كە بە منداڵ بون رەنگی دەم و چاویان ناشیرن دەبێت بەو ئاوە پەرۆی كەتانی سپی تەڕ بكەن و تاكو (٢٠) خولەك لەسەر روخساری دابنێن بەڵام كە شۆردیانەوە نابێ سابون و خاولی لێبدەن.
٩. تۆوەكەی دژە با كردنە و میزهێنەرە وە بۆ ژنان سوڕی دواكەوتویان دەكاتەوە.
١٠. كە منداڵ لەسكی دایكدا دەمرێت تۆوی جەعفەری بكاتە شاف دایدەنێ.
١١. ریشەكەی دەم بكرێت بۆ كردنەوەی ئارەزووی خواردن وە میز هێنەرە.
١٢. بەردی گورچیلە فرێدەدات و بۆ جەرگ و سپڵ بەسودە.
١٣. بۆ هەناسە سواری و سورێژە و ئاوهێنانی لەش و بۆ زەردوویی بەكاردێ.
١٤. بۆ تەڕەشوحی زیادەی ژنان بەسودە و بۆ سكچوون تەنقیەی پێدەكرێت.

دەم كردنی تۆوەكەی (٢٥) گرام لەناو (٢٠٠) گرام ئاودا بكوڵێت وە رۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

زیانی:

تۆوەكەی بۆ ژنی حامیلە نابێت بەكاربێت. وە نابێت بە زۆری بەكاربهێنرێت.

ناوی فارسی: جو، جو معمولی

ناوی کوردی: جۆ، پەوە

ناوی عربی: الشعیر

ناوی زانستی: (Barley) *Hordeum vulgare*

مەزاجی سارد و وشکە.

جۆ وەك گەنم وایە، وە پێویستی بە پێناسە نیە کەس نیە نەیناسێ، لە زۆر لایەنەود لە گەنم بەسودترە بەلاّم چونکە نانی ڕەشە وە دروستکردنی گرانە کەمتر دەکرێت بەنان. لە (١٠٠) گرام جۆدا ئەو ماددانە هەیە بەم ڕێژەیە:

ئاو	١١	گرام	کالسیۆم	١٦	میلی گرام
پرۆتین	٨	گرام	فسفۆر	١٨٩	میلی گرام
نشاستە	٧٨	گرام	ئاسن	٢	میلی گرام
سۆدیۆم	٣	میلی گرام	ڤیتامین B_1	٠,١٢	میلی گرام
پۆتاسیۆم	١٦٠	میلی گرام	ڤیتامین B_2	٠,٠٢	میلی گرام
			ڤیتامین B_3	٣	میلی گرام

وە ئەندازەیەکی کەمیش (ارسنیك)ی تێدایە، بە زۆر جۆر بەکاردێت کە لە خوارەوە هەندێکی باس دەکەین:

- سەمەنو یان مالتی جۆ: وەك سەمەنی گەنم لەسەر پەڕۆی ئەستوور یان گونییەی بەن بلاّو دەکرێت و هەمیشە تەڕ بکرێت تاکو سەوز دەبێت وە (١٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت پاشان کۆی دەکەنەوەو دەیشۆنەوە و دەیکەنە سەمەنو یان مالت، کە لە باسی خۆیدا بە درێژی باسی دروست کردنی دەنوسرێت. ئەو جۆرە حەلوایە یان شیرینی و خواردنەی کە بەو جوانەی جۆیە دروست دەکرێت باشترین و بەسوودترین خواردنی منداڵە.

- ئاو جۆ: جۆیەکە لەناو ئاوی لەکوڵدا دایدەنێن یان پێنج خولەك دەیکوڵێنن و ئەو ئاوەی دەرێژن پاشان لە ئاوی تازەدا دەکوڵێت تاکو بەتەواوی لێك دەبێتەوە، دوای ساردبونەوە دەپاڵێورێت بە پارچە قوماشێك و لەناو شوشەدا هەڵدەگیرێت.
- کەشك جۆ: جۆی سپی کراو ئەوەندە دەکوڵێنی تاکو بە تەواوی دەتوێتەوە تێك دەدرێت تاکو وەکو شیرەیەکی خەستی لێدەکەن و نابێ بهێڵیت بسوتێت.
- عەصارەی مالتی جۆ: ئەویش ئەوەندە دەکوڵێت تاکو خەست دەبێت کە (٠,٦٠) ی مالتوز وە (٠,١٠) ی سوکەروز وە (٠,٢٠)ی دکسترین وە ڤیتامین (B_1) و (B_2) وە چەند مەوادی کانزایی کە بەتایبەتی بۆ دایکی شیردەر زۆر بەسودە.
- جۆ کە پێست و سۆیەکەی لێ دەگرن پێی دەڵێن جۆ مرواری.
- وەك گەنمەکوتاو دەکوتەرێت کە پێی دەڵێن جۆی کوتراو بەکاردێت بۆ سوپ و شۆرباو و چەند جۆر خواردنی لێ دروست دەکرێت لەگەڵ شتی تر تێکەڵ دەکرێت.

سوودەکانی:

١. بۆ کەسی لاواز و کەم خوێن خواردنێکی بەسودە و وزە بخشە.
٢. نەرم کەرەوەیە و نایەڵێت تووشی سکچوون بیت یان قەبزبیت.
٣. تای نەخۆشی جەرگ دادەبەزێنی و بۆ ورەم و هەوکردنی گورچیلە باشە.
٤. بۆ ڕمڵ و هەوکردنی میزەڕۆ باشە و بۆ مایەسیری و نقرس بەکاردێت.
٥. بۆ کەسانێ کە لە نەخۆشی و نەشتەرگەری چاك بوونەتەوە و بێهێزن دوو کەوچك جۆ و دوو کەوچك جۆ دووسەر و دوو کەوچك گەنم و کەمێك گێزەر و سەوزەی بۆنخۆش دوو کاتژمێر بەهێواشی بکوڵێت و بیخوات.
٦. جۆی کولاّو بۆ تادار و کەم خوێن و گەدەی لاواز و بەدهەرسی باشە.
٧. ئاوی جۆ کە لە سەرەتاوە باس کرا مەزاجی سارد و تەڕە، بۆ کەسانی سەفراوی مەزاج بۆ زۆربەی نەخۆشیەکانیان بەسودە واتە کەسی مەزاج وشك زیاتر سودی لێ دەبینێت.

٨. گەرمی جەرگ و وشکی دەم و قورگ چارەسەر دەکات تینویەتی دەشکێنێ.
٩. بۆ ژانە سەری گەرم باشە و دەرمانی سیل و سیەکانە و خوێن سازە و هەرس ئاسان دەکات.
١٠. بۆ نقرس ئازاری قاچەکان پومادی یان نیوە نمەکی ئاردی جۆی لێ ببەستە.
١١. ئاردی جۆ بە شەکر بۆ منالآنی بچوك بەسودە.
١٢. بسکویتی جۆ باشترین دەرمانی قەبزیە ئەگەر کۆنە واتە (مزمن) یش بێت.
١٣. بۆ ئازار و باکردنی گەدە بەسودە.
١٤. هەویری جۆ ترشببێ و لەگەڵ دۆ تێکەڵی بکە و شەوێك بمێنێ پاشان سافی بکە و بیخۆ بۆ زگچون و بۆ سەفراوی و بۆ خروو تینویەتی زۆر باشە.
١٥. کەشك جۆ بۆ گەرم مەزاج بۆ سەفرا و ڕەوانی و هەو کردنی قورگ بەسودە کە غەرغەرەی پێدەکرێت.
١٦. بۆ دابەزاندنی کۆلسترۆڵی خوێن تەواوی شێوەکانی جۆ بەسودە.
١٧. چونکە خاوەنی ماددەی (پرۆتئیز)ە بۆیە پێشگیری لە سەرەتان دەکات.
١٨. سارد مەزاج دەبێت جۆ و بەرهەمەکانی لەگەڵ شەکر یان هەنگوین یانە لەگەڵ هەر شتێکی گەرم مەزاج کە حەزی لێ دەکەن بیخۆن، سود بەخش دەبێت بۆیان.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی : چای کوهی، هزار چشم، هوفاریقون، دازی رومی

ناوی کوردی: سك سارێژ، چا کێویلە، گوڵەبا، هەزار چاوە

ناوی عربی: شای البری، حشیشە القلب، هیو فاریقون

ناوی زانستی: *Hypericum perforatum*

مەزاج گەرم و وشکە

چای کێوی لە کەنار گەنم و جۆ دەروێ بەشێوەی چاندن لـە ئـەمریکا و ئـەوروپا زۆر بەکاردێ لەوێ پێی دەڵێن (سنت جونزورت) لە کۆنەوە ناسـراوە (ابـن سـینا) نـاوی لێ ناوە هیوفاریقون. زەیتی ئەو گیایە بە بۆماوەی سێ سەدە لە بەریتانیا تەنها دەرمانی برین بووە، لە ئێران لە دامێنی چیاکانی البرز و کەرەج و چالوس و مازنـدەران و لـە کوردستانیش زۆرە لە ئەوروپا نانەواکان کەمێکی تێکەڵ بە هەویر دەکەن نانی باشتر و تام خۆش تر دەکات ئەو گیایە تا نیو مەتر بەرز دەبێ گەڵاکانی بەشـێوەی جـووت بـە لاسـکەکانەوە دەنوسـێ کـە بـەو گەڵایانـەوە سـەدەها خـاڵی گـەش دیـارە کـە وا دەردەکەوێت وەك کون کون بێ، لە غودەکانی دا شلەیەکی سور هەیـە گوڵەکـەی سـپی یان زەردە کە لە سەرەوەی بەشێوەی کۆ دەردەکەوێ بۆنێکی تایبەتی بـە خـۆی هەیـە میوەی شێوە کەپسولیە. ماددەکانی ئەو گیایـە (هـایپرین مـاددەی سـور هایپریسـین و تانن و اسید نیکوتینیك و چەند شتی تر).

سوودەکانی:

١. به فشاردانی گەڵاکەی ماددەی سوور دەردێ کە چارەسەری سوتان دەکات.
٢. دژی کرمی گەدە و ڕیخۆڵەیە و میز هێنەرە و سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە.
٣. بـۆ دەنـگ نوسـان و نقـرس و سـیاتیك و ژانـە سـەر، گەڵاکـەی لەگـەڵ سـرکە دەخورێ.
٤. گەڵاکەی بکرێتە پودر بۆ برین و سکچونی خوێنـاوی و جـەرگ و میـز گـیران و نەخۆشی دەرونی و ئەعصاب بەسودە.
٥. بلق و خوێن ڕێژی سیەکان چارەسەر دەکات و بۆ ئازاری کلێنچە باشە.

٦. پاك كەرەوەی گورچیلەیە بە جۆرێ كە لەدوای بەكارهێنانی بەوردی تەماشـ بكە لەگەڵ میز پارچە ئیلتیهابی وەك داوە دەزو دەبینرێ.
٧. دەمكراوی تۆوەكەی بۆ ئازار پێگەیشتوو و پێچیدەگی گەدە و ڕیخۆڵە بەسودە.
٨. بۆ شكانی ئێسكان و لە جێ چون مەڵحەمی لێ دەبەستن كە بە گوڵ و تۆ و گەڵاوە دەكوترێ زۆر بەسودە.
٩. ئەگەر چاومریێ خوێن ڕێژی مەغزی دەكەی زوتر ئەو گیایە بەكاربێنە.
١٠. بێ توانای جنسی دەرمان دەكات و بۆ هەناسە سواری بەسوودە.
١١. بۆ دەرمانی فەلەجی بەكاردێ وە بۆ نەخۆشی دەزگای هەرس زۆر باشە.
١٢. بۆ كۆكە ڕەشە بەسودە وە بۆ ئازاری وشكی گەرو بەسودە.
١٣. بۆ كەم خوێنی بەسودە وە ئارەزووی خواردن زیاد دەكات.
١٤. بۆ منداڵ و پیاوی پیر بەسودە وە بۆ زەردوی بەكاردێ.
١٥. بۆ خەفەقانی و بێخەوی و سەرما بون و هەڵامەت باشە.
١٦. تا دادەبەزێنێ و بۆ شوێنی پێوەدانی گیانەوەران بەسودە.
١٧. ڤایرۆس كوژە تەنانەت بۆ ئایدز بەكاردێت و بەهێزكەری لاشەیە بەگشتی.
١٨. بۆ سەرەتانی خوێن بەسودە زانایانی ئەڵمانی لەسەر مشك تاقیان كردۆتەوە.
١٩. بۆ بێ متمانەیی بەخۆت و بێ خەوی تا سێ مانگ بیخۆرەوە باشە.

دەم كراوی: لە وشك كراوی هاڕاوی گوڵ و گیاكە یەك كەوچكی چا لە دوو فنجان ئاوی گەرم بكەو لەسەر ئاگری هێواش بكوڵێت تا یەك فنجان دەمێنێتەوە ئینجا بیخۆرەوە. عصارەی ئەو گیایە (١٠ – ١٥) دڵۆپ لە نیو پەرداخ ئاو بكە و بیخۆرەوە.

زیانی:

كەسێك كە ئەو دەرمانە دەخوا نابێ خواردنی فتو بەندی گۆشتی و سوسیس و كالیباس و خۆراكی سوێر و زۆر چەور بخوات لەگەڵ ئەوانە سود بەخش نابێ، وە ژنێ كە حەبی مەنعی منداڵ بون بخوات نابێ ئەو گیایە بخوات لەگەڵ ئەوانەی حەب و دەرمانی دژی سەرما بون و هەناسە سواری و حەساسیە دەخۆن نابێ لەگەڵ ئەو گیایە بەیەكەوە بیخون دەبێ تەنها گیایەكە بخوات.

ناوی فارسی: چایی، شایی، گیاه چا

ناوی کوردی: چا، چای

ناوی عربی: الشایی

ناوی زانستی: Tea

مەزاجی سارد و وشکە.

چای ڕەش باس دەکەین چونکە چەند جۆری هەیە:

ئەو گیایە نزیکە لە تیرەی (تۆڵەکە) کاتێ بە خۆرسك دەڕوێت لە شوێنی شێدار و زۆنگاوەکان تا (١٠) مەتر بەرز دەبێت بەڵام کە بەدەست دەیچێنن ناهێڵن زۆر بەرز بێ چونکە زوو زوو سەرە چڵ و گەڵاکان دەبڕنەوە و وشکی دەکەن.

چا ماددەی (کافائین، تئین، تانن، جۆرە کازئینێکی گیایی وە کەمێك ئەسانس، لگومین، ماددەی ڕەنگی، خوێی ئالی) تێدایە. لە زوودا چینیەکان بەکاریان هێناوە بۆ برین و هەندێك نەخۆشی دواتر خویان بەخواردنەوەیەوە گرت کە ئێستا لە زۆربەی وولاتان دەخورێتەوە.

سوودەکانی:

١. تا ڕاددەیەك دڵتەنگی دەڕەوێنێت و کەمێك جوڵەی ئەعصابی هەیە.

٢. میزهێنەر و عارەقە هێن و قابزە.

٣. ئەگەر کاتژمێرێك لەدوای خواردن چایەکی تازە دەم کراو بخۆیتەوە بەمەرجێك بەشیر یان بەهەنگوین یان بەشەکر شیرینی بکەی وە گوڵە باغ یان هێلی تێبکرێت سودی دەبێت وە زیانی کەم دەبێتەوە.

٤. بۆ سوربونەوە و ئازاری چاو کە بەهۆی تیشکی بەهێزەوە توش بوبیت چای تازە دەم کراو کەمێك سارد بکەوە و چاوی لەناودا بتروکێنیت و ماوەیەك تێیدا ڕابگریت وە شەویش تڵپەکەی لێببەستی سوودی دەبێت.

زیانەکانی چا:

- مودمینی پێوەیە و کە لە کاتی خۆی نەت خواردەوە توشی ژانەسەر دەبیت وە لە زۆرکەسدا وا دەبێت تورەبون و دڵ تەنگی دەیگرێت.
- خواردنەوەی چا بەتایبەتی کە خەست و گەرم بێت و بەتەنیا بێت و بەزۆری بێت دەبێتە هۆی لاوازکردنی خانەکان جەرگ.
- لە خورێنی گەدە بێهێز دەکات وە لە کۆتایدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسە خواردنی زۆر کەم بێتەوە و لاواز و کەم خوێن و زوو پیر دەبێت.
- لە بەینی ژەمەکان و لە خورێنی وە بە خەستی تەواوی ئەندامەکانی لاشەی مرۆڤ لاواز و کەم توانا دەکات وە گەرمی لەش کەم دەکات کە سەرئەنجام بێمەیل و سست و بێ توانایی ڕوو لەو کەسە دەکات تا وای لێدێت حەز ناکات بیدوێنن و حەزی خوێندنەوەی نامێنێت.
- چا خواردنەوە دەبێتە هۆی بێخەوی وە فکرو بیر کورتی.
- بۆ کەسێك فشاری خوێنی بەرز بێت نابێ چا بخواتەوە.
- بۆ ئەوانەی گورچیلە و میزەڕۆیان بەرد دروست دەکات نابێ چا بخۆنەوە.
- زۆر خواردنەوەی چا میکرۆبە سودبەخشەکانی گەدە لەناو دەبات کە سەر ئەنجام ئەو کەسە زوو زوو توشی نەخۆشیە جۆر بە جۆرەکان دەبێت.
- زۆری و خەستی و لەخورێنی خواردنەوەی چا قەبزی هەمیشەیی و بەد هەرسی گەدەو عەصەبانیەت و ڕەنگی ڕوخسار تەڵخ و تاریك دەکات.
- بۆ کەسانی سارد مەزاج خرابترە تا کەسانی تر ئەوان هەرنەی خۆن باشترە بەکەمیش بۆ ئەوان باش نیە.
- بۆ مندالآن خەراپە و ئەگەر هەر دەشیان دەمیتێ با کەم ڕەنگ بێت و لەگەڵ ئەوانەی چاك سازیەتی بیدەرێ نەك بە تەنهایی.

چایی سەوز:

چ‌ی سەوز باشترە لە چای ڕەش وە خاسیەتی دەرمانی زۆر زیاترە بەلأم بەداخەوە ‌ که‌ لە وولأتی خۆمان خویان بە خواردنەوەی نەگرتوە وە لەوانەیە زۆر کەس هەر ـ‌‌ی ناسێت، بەلأم لە وولأتانی ڕۆژ هەلأت بەتایبەتی یابان و چین و هیندوستان جا‌ی سەوز زیاتر دەخۆنەوە لە وولأتانی ڕۆژئاواش بەتایبەتی ئەوروپا و کەنەدا ‌ی‌اتر چای ترش و سەوز و چای گوڵ و گیا و میوەکان دەخۆنەوە.

سوودەکانی چای سەوز:

- گرنگترینی ئەوەیە کەوا دژە سەرەتانە لە هیند و چین کەسێك گومانی توش بون بەسەرەتانی لێ بکەن هەموو کاتژمێرێك چایەکی سەوزی دەدەنێ چونکە بەبەلگەوە سەلێنراوە کە زۆر جۆری سەرەتان چارەسەر دەکات کە تازەبێت وە کە ماوەیەکی بەسەردا چوبێت ئەوا ڕایدەگرێت و ناهێڵێت ئەو غوددە سەرەتانیە زیاتر گەورە ببێت.

٢. بۆ بەرد و هەوکردوویی گورچیلە و میزەڕۆ زۆر باشە.

٣. بەهێزکەری ماسولکەکانی دڵە و پاك کەرەوەی دەمارەکانە.

٤. مێشك و بیرکردنەوەی مرۆڤ زیاد دەکات.

٥. ڕوخسار دەکاتەوە و بۆ بینایی چاو بەسودە.

ئەوەی کە زۆر گرنگە ئەوەیە کەوا زیانی نیە، تا ئێستا زیانێکی نەدۆزراوەتەوە و دەست نیشان نەکراوە.

ناوی فارسی: چای ترش، چای قرمز، چای سرخ، چای مکی
ناوی کوردی: چایی مکی، چای ترش، چای سور
ناوی عربی: الشایی الحامض، شایی مکی، منتنه، تمرمکة، کجرات، شای احمر، کرکدیة
ناوی زانستی: *Cujarat - Tea*

ئەم چایە لە لای خۆمان زۆر ناسراو نیە، گیایەکە یان بڵێین گوڵێکە کەوا ڕەنگەکەی سورێکی قاوەییە وە تامی ترشێکی شێوە لیمۆیە و ڕەنگی چایەکە کە تازە دەم دەکرێت وەك ڕەنگی ئاوی هەناری دەنك ڕەشە. بۆیە پێی دەڵێن چای مەکی لە سەرەتاوە لە مەککەی پیرۆز دەخورایەوە و لەوێوە بەرەو ئەوروپا و ئەمەریکا ڕۆیی بەلاّم وڵاتی یەکەمی ئەو گیایە هیند و چین بوە بەلاّم لەوێ بۆ دەرمان و بۆ ڕەنگ کردن و مەزەی خواردنەکانیان بەکارهاتووە.

سوودەکانی:

١. یارمەتی دەری دڵە وە زۆر چالاکی دەکات.
٢. بۆ حەسانەوەی مێشك و ئارامی دەرونی بەسودە.
٣. بۆ هەرسی خواردن لەدوای نانی قوڕس زۆر باشە.
٤. بۆ سافی و جوانی پێست باشە و لە ترەك دەیپارێزێت.
٥. فشاری خوێن دادەبەزێنێ و گەرمی لاشە کەم دەکاتەوە و ئارام دەکات.
٦. بۆ چەند جۆری ژانەسەر بەسودە بەتایبەتی کە لە بەد هەرسی یان گەرمی بێ چارەسەری دەکات.

هیچ زیانێکی دیاری نەکراوە.

ناوی فارسی: چغندر، لبو، سلق لبو
ناوی کوردی: چەوەندەر، چۆنەری، چەنەوەر، سلْقە سوورە
ناوی عربی: الشوندر، بنجر
ناوی زانستی: *Beta vulgaris* (Beets)

مەزاجی گەرم و وشکە:

وولاتــی یەکــەمی ڕۆژهــەلاتی ناوەڕاســت بــووە بــەلام ئێســتا لــە زۆربــەی وولاتــان دەچێنرێت دوو جۆری سەرەکی هەیە، ڕەنـگ سـپی و زەرد کـە زیـاتر بـۆ دروسـت کردنـی شـەکر بـەکاردێت ڕەنگی بنەوشی و سورەکەشی زیـاتر بـۆ ترشـیات و شـێلم بەترش و ڕەنگ کردنی هەندێك لە دەرمان و خواردنەکاندا بەکار دەبرێت.

لـە چـوار وەرزی سـالدا بـەکاردێت و دەخورێـت، گـەلای ناسـکی بـۆ سـورکردنەوە و خۆرشت و یاپراغ و زەلاتە بەکاردێت، وە سەلکەکەشی بە کارگەی تایبەت دەکرێت بە شەکر و لەگەلْ هەندێك خۆرشـت و بـە کولاویش وەك شـێلمی کولاو دەخورێـت کـە پێی دەلێن لەبو، خواردنێکی وزە بەخش و بەسودە.

چـوار سـەدە لـە پـێش زایـنـدا زانـراوە کـەوا چـەوەندەر بـۆ دەرمـان دەبێـت. مـەوادی کانزایی زۆرە وە لە (١٠٠) گرام دا ئەو ماددانە هەیە:

وزه	٣٣	کالۆری	ئاسن	٠,٨	میلی گرام
پرۆتین	١,٢	گرام	ڤیتامین A	٥٠٠٠	یەکە
چەوری	٠,٠٦	گرام	ڤیتامین B_1	٠,٠١٥	میلی گرام
هایدرۆ کاربۆن	٧,٢	گرام	ڤیتامین B_2	٠,٠٢٥	میلی گرام
کالسیۆم	١١,١	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٠,٣٣	میلی گرام
فسفۆر	٢٠	میلی گرام	ڤیتامین C	١٧,٦٢	میلی گرام

سوودەکانی:

١. دژە قەبزیە وە گورچیلە بەهێز دەکات.
٢. بۆ هەوکردویی میزەڕۆ باشە و بۆ برین و تەداوی بەکاردێت.
٣. خواردنی لەبو لە خورێنی لەش لە ژەهر پاك دەکاتەوە.
٤. وزەی تەواو دەداتە لەش وە بۆ کەم خوێنی زۆر باشە.
٥. بەخاوی ئاوەکەی بگیرێت وە لەگەڵ ئاوی گێزەر هەر یەکەی فنجانێك لە خورێنی بخورێتەوە دژە سەرەتانە و پێشگیری لێدەکات.
٦. ئەو دوو ئاوە بەیەکەوە بۆ توانەوەی بەردی گیسەی زراو بەسودە.
٧. چەوەندەر و شێلم و توور و گێزەر بکە بە خواردنی ڕۆژانەت جا بە هەر شێوەو جۆرێك کە حەزت لێیە بیان خۆ دەتپارێزن لە زۆر نەخۆشی.

زیانی چەوەندەر دیاری نەکراوە مەگەر لە زیاد بەکارهێنان دا بێت.

ناوی فارسی: حنضل، هندوانە ابوجهل، تلخك، هندوانە سگی، هندوانە تلخ، كبست، خربزە روباە

ناوی كوردی: كاڵەكە مارانە، گوژاڵك، كاڵەكە سەیە، شەمامە تاڵە

ناوی عربی: الحنضل، العلقم، الحدج علقم، حرارة الحصاری

ناوی زانستی: *Citrullus Colocynthis*

مەزاجی گەرم و وشكە:

گیایەكی عەلەفی یەكساڵەیە و خزندەیە و بەرز نابێت لە شوێنی گەرم دەڕوێ، میوەكەی شێوە كاڵەكە بەڵام هەر بە ئەندازەی پرتەقاڵ دەبێ لە دەشت و دامێنی چیا گەرمەكان دەڕوێت. گەڵا و میوە و دەنكەكەی بۆ دەرمان دەشێ بەڵام زۆر تاڵە و دەبێ زۆر بە وریای بە ڕێژەی خۆی بەكاربێت.

سوودەكانی:

١. بۆ سكچوونی كۆن: (٧) گرام لەگەڵای وشك كراوی ئەو گیایە لەگەڵ (٣٥) گرام نیشاستە و (٣٠) گرام سمغی عەرەبی لێكیان بدەو بۆ گەورە بە دوو جار بیخوات لە ڕۆژێكدا بۆ بچوك بە سێ یان چوار جار.

٢. بۆ مالیخولیا وە بۆ داء الحیە كە جۆرە مو هەڵوەرینێكە جیاوازە لە دەردە ڕێوی.

٣. بۆ گولی و نەخۆشی پێست و جۆرە صەرعێك: (٧) گرام گەڵای وشك كراوی لەگەڵ (٢١) گرام ڕازیانە بكوڵێت و ڕۆژی سێ یا چوار فنجانی لێ بخورێتەوە.

٤. بۆ كرم (٢) گرام لە ئاوی میوەی تەڕ یان ئاوێ كە میوەی وشكی تێدا كوڵابێ بە سرنجێ بدرێت لە كۆمی ئەوانەی كرمی ناو كۆمیان هەیە كە پێی دەڵێن (اكسیور) ئەوا بە دوو جار چارەسەر دەبێ.

٥. ئەگەر (٢) گرام لە ئاوی گوژاڵك یان (١) گرام پودری لەناو چوار گرام ڕۆنی زەیتوندا بكوڵێت و بۆ گەورە بە یەك جار و بۆ منداڵ بە دوو یان سێ جار كرمی نامێنی لە گەدە و ڕیخۆڵە.

زیانی: ئافرەتی دوو گیان و منداڵ نابێت بیخوات.

ناوی فارسی: خطمی، گل عجایب، گل خیرو، گیموو، فلوردو گیمو

ناوی کوردی: گوڵە هێرۆ، هیندی، گوڵی هەرمەڵە، هێرۆ دێمەکار

ناوی عربی: الخطمی، غسول ، خاتمیة

ناوی زانستی: *Althaea Officinalls L.*

کاتی چنینەوەی ڕەگەکەی لە ٩/٢١ تا ١٠/٢١ گەڵا و گوڵی ٦/٢١ تا٨/٢١

مەزاجی سارد و تەڕە

لە تیرەی تۆڵەکەیە، گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە ڕیشەی بڵاو و زۆرە، لقی ڕاست و بەرزە گەڵای لە بەرامبەر یەك نین ئەو گیایە کوڵکێکی نەمی پێوەیە لە تەنیشت گەڵاکان گوڵێکی جوان دەردەکات کە ڕەنگی سوور یا بنەوشەیی یا پەمەی یا سپیە. هەروەها گەڵاکەشی زۆر جۆرە نوك تیژ و پەنجەی و خڕ و شیوە گەڵای مێو بەڵام هەمویان خاسیەتی دەرمانیان وەك یەکە میوەی خڕە یان پانە شوێنی ئەصلی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستە، ئێستا لە زۆربەی وڵاتەکان دەچێنرێت بۆ دەرمان تۆ و ڕەگ و گەڵا و گوڵەکەی بۆ دەرمان دەشێت. گوڵ و گەڵای لە کاتی خۆی کە لە سەرەوە نوسراوە دەیچنن و لە سێبەر وشکی دەکەن، ڕەگەکەش هەرلەکاتی خۆی کە دەرهێنرا لە سێبەر یا لەدەزگا بە (٤٠) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن. گوڵەکەی بەیانیان بەخونچەیی بیچنی باشە گیایەکی گرنگە بۆ دەرمان وە (٢٠٪ ریشە و ٣٠٪ شەکر و نیشاستە و اسپارانژین پکتین و خوێی اهکی و پۆتاسیۆم و ماددەی مارچوبە و موسیلاژ و اسانس انتوسیانین و اسید دی اکن بنزویك و البئین و سانیدین) تێدایە. خوساندنی ڕەگەکەی (١٠) گرام ڕەگەکەی سپی بکە و وردی بکە و لە یەك لیتر ئاوی ساردا دایبنێ تا (٨) کاتژمێر دوای ئەوە بیگوشە و ئاوەکەی لە شوشە بکە و بۆ سکچوونی خوێناوی باشترین دەرمانە. دەمکردنی گوڵی هێرۆ (٢٠) گرام گوڵی وشك کراوی هێرۆ لە یەك لیتر ئاوی کوڵاو بکە و دایپۆشە تا سارد دەبێتەوە سەری لامەبە دوای بیپاڵێوە و بە هەنگوین شیرینی بکە. گیراوەی شۆردنی چاو نیو گرام گوڵی پاکی هێرۆ لەناو (١٥٠) گرام ئاو بکوڵێت بە هێواشی تا پێنج خولەك و دوای سارد بونەوە

و پالاوتن پێنج دلۆپە ئالكۆلی كامخورەی تێ بكە و لە شوشەی بكە. كولاندنی ڕیشە و ڕەگی (٣٠) گرامی پاك و ورد كراو لە دوو لیتر ئاودا بكولێت تا نیو كاتژمێر ئینجا بیپاڵێوە و لە شوشەی بكە. شەربەتی هێرۆ پەنجا گرام ڕیشە و ڕەگی پاك كراوی ورد بكە و لە یەك لیتر ئاوی بكە و (٥) گرام ئالكۆلی (٤٠) دەرەجەی تێبەكە و دایبنێ تا شەش كاتژمێر و سەری لەسەر دابنێ هەر كاتژمێرێك جارێ تێكی بدە دوای ئەوە دەیپالێوی و (١٥٠) گرام شەكری تێبكە و با بەهێواشی بكولێت تا یەك لیتری لێ دەمێنێ.

سوودەكانی ڕیشەكەی:

١. نەرمكەرەوەی ڕیخۆڵە و لابەری قەبزیە و بۆ چالاك كردنی سووڕی خوێن باشە.
٢. نەخۆشیەكانی سی و هەناسە سواری چارەسەر دەكات و بۆ كۆكە ڕەشە باشە.
٣. بۆ ئازاری قورگ غرغرەی پێ بكە و بیخۆرەوە.
٤. سوڕی مانگانەی ژنان ڕێك دەخات و بۆ میزی خوێناوی باشە.
٥. بۆ منالان كە درەنگ ددانیان دێ گوڵی هێرۆ لە پوكیان بدە.
٦. گەدە بەهێز دەكات و تا دادەبەزێنێ و بۆ لەوزەتێن باشە.
٧. بۆ برونشیت و دەزگای هەناسەدان و ورەم و هەوكردنی گەدە و ڕیخۆڵە باشە.
٨. بەردی گورچیلە دادەنێ و میز زیاد دەكات ومیزەڕۆ ساف دەكات.
٩. كەمی تەڕی سوڕی مانگانەی ژنان و خوێن ڕێژی رەحەمی ژنان چارەسەر دەكات.
١٠. بۆ چارەسەری برینی گەدە و دوانزە گرێ ڕیشەی هێرۆ بە گوڵی بەیبون تێكەڵ بكە و وەك چا دەمی بكە و بیخۆرەوە.
١١. ڕیشەی هێرۆ وەك مەڵحەم لێ بكە و لەسەر برین و هەوكردنی دابنێ بە سوودە.
١٢. غودەی سینگ و گەر و لەناودەبات و بۆ سەرمابون و كۆكە وشكە بەسودە.
١٣. بۆ چروزانەوە و ئازاری دوا میز باشە و نارەحەتی پێست چارەسەر دەكات.

١٤. ریشەی خەتمی بە خوساندن ئاوەکەی بەخەستی لە شوێنی سوتاو بدە.
١٥. بۆ هاوسەنگی ڕێژەی شەکر لە خوێندا ڕۆژی (٣ – ٤) فنجان دەخورێتەوە.

سوودەکانی گەڵاکەی:

١. گەڵای ناسك و جوان بکوتە و لەسەر دومەڵ دایبنێ چاکی دەکات وە ئەگەر مەمك گرێ و ورەمی کرد چەند شەوێك تێی بگیرێت.
٢. بۆ هەر هەوکردنێك یان وەرەمیك دیار بێت یان دەتوانی بۆ سك بەکاری بێنی.
٣. بۆ شکانی ئێسك کە ئازاری هەیە دوای هێنانەوە شوێنی خۆی تێی بگرە.
٤. بۆ ئازاری نەخۆشی سیاتیك بەسودە و بۆ ورەمی بنا گوێ تێی بگرە.
٥. بۆ لەرزۆکی بە تێگرتنی یان خواردنەوەی دەمکراوەکەی لەگەڵ گوڵەکەی.
٦. ئەگەر دەتەوێ موی سەرت نەرم ببێ بە ئاوێ کە گەڵای هێرۆی تیا کوڵاوە بیشۆ.

سوودەکانی دەنکەکەی:

١. (١٠ – ١٢) گرام دەنکی هێرۆ بکوتە و بیکوڵێنە تا چەند خولەکێك چارەسەری کۆکەی گەرم مەزاجە.
٢. ئەو ئاوی کوڵاوەی دەنکی بۆ پێچی سك بەسودە.
٣. بۆ قۆڵنج و ڕەقی گەدەو ڕیخۆڵە بەسودە و بۆ قەڵشی دەست و پاژنەی پێ یا بە ئاوی ئەو تۆ وە یا بەگەڵاو گوڵەکەی چەوری بکە.
٤. بۆ برینی ناوەوە بەسودە و بۆ موخۆرە بە ئاوی دەنکی هێرۆ چەوریان بکە.
٥. بۆ تێ گرتنی ورەم و هەوکردن و دومەڵ و کورك و سورەبا و کۆم و مەمك ئەگەر گوڵ و گیا و ڕەگی و دەنکی هێرۆ کەمێك ئاردی جۆ و کەمێ اسخرزەی پودر کراو و کەمێ شیری مانگا، هەموی لێك بدە و بە نیوە نمەك لێی ببەستە چەند شەوێك چارەسەر.

زیانی: کەسی سارد مەزاج بە هەنگوین بیخوات وە بۆ ژنانی شیردەر و سك پڕ دەبێ بە کەمی بخورێت و بە زۆری بەکار نەهێنرێت.

ناوی فارسی: خاکشیر، خاکشی، خبە، شلم، شلم بی، خاکشور، شقرك، سرون، شفترە

ناوی کوردی: خاکشیر، شیرین تەڕە

ناوی عربی: حلیب الارض، سمارة

ناوی زانستی: *Descurainia Sophia*

مەزاجی گەرم و وشکە یان گەرم و تەڕە

لە تیرەی شەوبۆیە خۆڕسکانە لە باغ و دەشتەکان و کێوەکان دەڕوێ یەکساڵەیە، خاوەن گوڵێکی زەردی بچوکە دەنکی ورد و کەمێ درێژ کۆڵەیە بە دوو ڕەنگ یەکیان سوری کەمێك کاڵە ئەوی تر سوری تۆخ. درێـژی لقەکانی تا مەترێك بەرز دەبێت خوارەوەی گیاکە کوڵك دارە بەڵام لای سەرەوە کولکی نیە. گەڵاکەی موشارەییە و وردە و دەزوییە، میوەکەی تورەکەییە و باریکە و بەشێوەی ڕاوەستا و لەسەر لقەکان دیارە. (اسید چەور و اسید لینولیك و اسید لینولئیك و اسید لینولئیك اسید پالمیتیك و اسید استاویك و اسانس ڕۆنی بەهەواداچووی) تێدایە ئەوەی بەکاردێت زیاتر میوە و تۆوەکەیەتی.

سوودەکانی:

١. دەرمانی برین و التهابە و کوڵاندنی بۆ چارەسەری سکچوون باشە.

٢. بۆ لابردنی تەڕەشوحی زیادەی ژنانە باشە.

٣. میز هێنەرە و تا لابەرە و بۆ فڕێدانی کرم و هەوکردنی گورچیلە باشە.

٤. دەزگای هەرس بەهێز دەکات و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

٥. دەنگی نوساو و ڕەنگی ڕوخسار دەکاتەوە و بۆ نەخۆشی پێست و هەوکردن باشە.

٦. سورێژە و خروێکە چارەسەر دەکات و خڵتی سینە و سیەکان لادەبات.

٧. خاکشیر بە شەکر یان بەشیر بیخۆی توانای جنس زیاددەکات.

٨. کەسێك بە خواردن ژەهراوی ببێت ئەگر بیەوێت بڕشێتەوە خاکشیر لەئاوی گەرم بکات تا دەپشکوێت و دەنکەکان لێك دەبنەوە ئینجا بیخۆرەوەد دەڕشێیتەوە.

٩. لە گوڵ و گەڵای ئەو گیایە ڤیتامین C زۆرە بۆ ئەوانەی کەم ڤیتامینن باشە.

١٠. جۆرە تاڵەکەی بۆ چارەسەری (برونشیت) و نەرم کردنی سینگ و گورچیلە باشە.

١١. بۆ تا دابەزین یەك کەوچکی چا خاکشیر بە پیاڵە شەکراوێك بخۆ بەسودە.

١٢. بۆ فڕێدانی بەردی گورچیلە خاکشیر و صمغی وشتر خۆرکە بەیەکەوە بخۆ.

١٣. بۆ ئازار و ویزەی گوێ کەمێك خاکشیر لە زەرفێکدا بسوتێنە و بەهۆی ڕەحەتیەوە یان کاغەزی لول دراوەوە دوکەڵەکە بچێتە ناو گوێ باشە.

١٤. ئەگەر بەهۆی شیرینی و چەوری خواردنی زۆر زیبکەی دەم و چاوت هەیە یەك کەوچك ترنجبینی کوڵا و لەگەڵ دوو کەوچك خاکشیر تێکەڵ بکە و هەموو ڕۆژێ بەیانیان لە خورێنی بیخۆ تا دوو هەفتە زۆر باشە.

١٥. بۆ قەلەو بوون هەموو ڕۆژێ خاکشیر بە شیر بخۆ یا ڕۆژی (٦) گرام خاکشیر لەگەڵ دوو ئەوەندە شەکر بەوشکی لەناو دەمی بکەو بە ئاو قوتی بدە تا (١٠) ڕۆژ قەڵەو دەکات و بۆ نارەحەتی بەڵغەمی باشە.

١٦. بۆ نارەحەتی سەفراوی وا باشە لەگەڵ ئاوی کاسنی بخورێت.

١٧. بۆ ڕەوانی منداڵن کەوچکێکی چا خاکشیر هەموو نیو کاتژمێر جارێك پێ بدە

١٨. بۆ هەر جۆرە ورەمێك بێت لە هەر شوێنێکی لاشە بێت خاکشیر وەك مەڵحەم لێی بەستە بەهۆی پارچە قوماشێك، بەڵام دەبێ ئاوێکی زۆر کەمی تێکرابێت بەس ئەوەندە بێ پێی تەڕبێ و خاو بوبێتەوە ئینجا لەسەر شوێنی مەبەستی دەبەستی.

ڕێژەی خواردنی ڕۆژانە لە (١٠ — ١٥) گرام زیاتر نەبێ باشە.

زیانی: لەوانەیە هەندێ کەس بەخواردنی ژانە سەر بگرن ئەم کەسانە دەبێ بە کەتیرە بیخوات یان لە ناو کەپسولی بکات یان ئەوانەی قەڵەون دەبێ بەکەمی بیخۆن.

ناوی فارسی: خارخاسك، پیكل، كوهەك، خارسە گوش، خاركوهك، خرخاسك

ناوی كوردی: پێ كوڵە، پێگوڵ، پەیكوڵ، درِە سوچە، كونجرە، پەیكۆڵی

ناوی عربی: ضرص العجوز

ناوی زانستی: *Tribulus terrestris*

مەزاج مام ناوەندە.

گیایەكی عەلەفی و خزندەیە و بۆ خۆی دەڕوێت، یەك ساڵەیە گەڵای نزیكە لە شێوەی گەڵا نۆك. میوەكەی سێ سوچە و درِك و چقڵی تیژی پێوەیە و بەرز نابێتەوە.

سوودەكانی:

١. میز هێنەرێكی بەهێزە و بۆ فرێدانی بەردی گورچیلە و میزەڕۆ زۆر بەسودە.
٢. نەخۆشی میزڵدان و بەرد و ڕمڵ چارەسەر دەكات.
٣. جوڵەی ڕیخۆڵە زیاد دەكات و ئازار شكێنە.
٤. ڕەگ و گەڵا و بەرەكەی بۆ دەرمانە ئەگەر هەموی بكوڵێت و ڕۆژی (٣) پەرداخی لێ بخورێتەوە بەچوار جار بۆ برینی سوزەنەك و میزەڕۆ چارەیە.
٥. وا باشە بۆ سوزەنەك بە ئاوی لیمۆی تازە و بە هێلكە بەیەكەوە بكوڵێت و بخورێت ئەگەر وشك كراوە و هاڕاوە بێ (١٠) گرام لە گەڵا و ڕیشە و تۆو تێكەڵ بكرێت و دەم بكرێت.

٦. ئەگەر تەنها تۆوەکە بوو (٢٥) گرام دەم بکرێت و لەگەڵ زەیتی بادامی شیرین بە ئەندازەی ئەو یان کەمێك زیاتر لە ڕۆژێکدا بە دوو جار یان سێ جار بخورێت ڕەنگی ڕوخسار دەکاتەوە و توانای جنسی زیاد دەکات بۆ گەرم مەزاج.

٧. بۆ دانانی بەردی گورچیلە دەنکە گەنمە شامی و پێ کوڵە و توێکڵی وشك کراوی کاڵەك هەریەکە بە کێشی (٣٠) گرام دەمیان بکە بەیەکەو نیوەی بەیانی لە خورێنی و نیوەی عەصر بخۆرەوە، ئەگەر بە سێ ڕۆژ بەردت دانەنا هەندێ دەرمانی تاڵ کە بۆ ئەو شتە باشە لەگەڵی بخورێت سێ ڕۆژی تر چارەسەرە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: خردل سیاه، خردل وحشی

ناوی کوردی: ڕەشە خەرتەلە، وتونە گیا، شاتەڕە دێمی

ناوی عربی: خردل البری، خردل اسود

ناوی زانستی: *Brassicaceae*

مەزاج گەرم و وشکە

لە تیرەی شەوبۆیە گیایەکی یەکساڵەیە و بە شێوەیەکی ڕاست دەڕوێت و لقەکانی و گەڵاکانی بەرامبەر یەك نین، ڕەنگیان سەوز و شێوەیان سەرە نێزەی لێوار موشاری گەورن، گوڵی زەرد و هێشویە. میوەی شێوە کەپسولەییە و پڕە لە دەنکی ڕەشی ورد و خڕ و قورس. شوێنی پێشووی ڕۆژ هەڵاتی ناوەڕاستە کە لە دێر زەمانەوە دەچێنرێ بەناوی گیای ڕۆندار، پێش ئەوەی گەڵای وشك ببێ دەیچنن، وە دەبێ سەر لە بەیانیان شەونم هەبێ کەدەیچنن، دەنا دەنکەکان دەوەرنە سەر زەوی.

سوودەکانی:

١. بۆ ڕۆماتیزم کەوچکێ لەگەڵ پیاڵەیەك ئاردی بکەو بە کەمێ ئاو بیشێلە و گەرمی بکە بە نیوە نمەك لە شوێنی ئازاری ببەستە تا دوو سێ کاتژمێر.

٢. بۆ تەشەنوج و کوتراو ئازاری زۆر لە کاتی حەمام کردن دوو تا سێ کەوچك خەرتەلی کوتراوی بکە ناو ئاوەوە بۆ ماوەی (١٥) خولەك دانیشە لەناویدا.

٣. بۆ بەکارخستنی گەدەی سارد مەزاج یەك کوچکی چا لەگەڵ خواردن بکە.

٤. بۆ ژانەسەری سارد باشە وە بۆ جەرگ و سپڵ و فکر و زهنی مرۆڤ باشە.

٥. بۆ ئاسان کردنی هەرس و زیادکردنی ئارەزووی خواردن و تەڕی گەدە بەسودە.

٦. بۆ زوو هاتنی مەنی ئێوارە و بەیانی (٢) گڕام بە سێ دڵۆپە سرکە باشە.

زیانی: ڕۆژی (٤) گڕام دەخورێت ئەویش بە دوو جار، بۆ سارد مەزاج باشە و گەرم مەزاج نابێ بیخۆن وە دەبێ کەمێك سرکە یان ئاو لیمۆی لەگەڵ بخورێت وە کەسێك قورگی ناسکە و بریندارە یان برینی گەدەی هەیە نەیخوات باشە، وە ژنی دووگیان نەی خوات، زیاتر بۆ دەرەوە وەك نیو نمەك بەسودە بۆ ڕۆماتیزم.

ناوی فارسی، خرفه، تورك ، پرپهن، بقله، فرفج، پرپین، فرفین
ناوی کوردی: پرپرە، پەڵپینە، پلاو تەنوری، پەڵێن
ناوی عربی: بقله الزهرا، رجله، بقله المبارکه
ناوی زانستی: Aspen

مەزاج: سارد و تەڕە.

ئـەم گیایـە دوو جـۆرە گـەورە و بچـوك، بـەڵام هـەر دووکیـان دەخورێـت گیایـەکی خزندەیە بەرز نابێتەوە، لقەکانی مەیلەو سورە گەڵای هێلکەی وردن و ئەستور و پڕ ئاوە، تۆوێکی وردی ڕەشی هەیە. ئەو گیایە زیاتر لەناو باغ و زەویە تەڕەکان دەڕوێ.

سوودەکانی:

١. بۆ تای گەرم مەزاج و زیادکردنی شیری دایك و سوتانەوەی ڕێرەوی میز باشە.
٢. بۆ شەکرە و ژانەسەری گەرم مەزاجان کە لە گەرمیەوە بێ باشە.
٣. بۆ چالاك کردنی کاری جەرگ و بۆ بەردی گورچیلە لەگەڵ ئابغورە بخورێت.
٤. بۆ ئیسهالی صفراوی پرپرە بە پیاز و کەمێ ڕۆن سور دەکرێتەوە.
٥. بۆ ئەوانـەی لاوازن و لەشـیان وشـکە و مـەزاجیان گەرمـە ماوەیـەك پرپـرە بخـۆن هەموو ڕۆژێ لەشیان تەڕ و جوان دەبێت و قەڵەو دەبن.
٦. بۆ ئەوانەی نەخۆشی پێستی و خرویان هەیە بیخۆن و ئاوەکەی بگرن بەکاڵی لـە برین و شوێنی خروی بدەن یان بە ئارد بیکەنە نیو نمەك و لەسەری ببەستن.
٧. ئاوی تازەی ڕەگەکەی یان دەمکراوی وشك کراوی ڕەگەکەی بەخەستی لەمیخەکـە بدرێ ڕۆژی شەش جار فرێی دەدات.
٨. ئەو گەنجەی کـە زۆر ئیحتیلامـی دەبـێ بـا ماوەیـەك پرپـرە بـەکاڵی وەك سـەوزە بخوات یان بە سرکە و سماق لەگەڵ نیسك بیکەنە شۆرباو ڕۆژی جارێك نـانی پـێ بخوات و لەو ماوەیە گۆشت و چەوری و شیرینی زۆر نەخوات چاك دەبێ.

٩. ئەگەر دەنکەکانی بکولێت و بە ئاوی ئەو دەنکانە زیپکە و برینی ناودەم بشۆیت و غەرغەرەی پێبکەی بۆ گەرم مەزاج زۆر بەسودە بۆ منداڵیش دەبێت.

بەکارهێنان (٨٠ — ١٠٠) گرام ڕەگ و گەڵاکەی بە سەوزە یان بە شلە بخورێت بەڵام تۆوەکەی (٥ — ٢٠) گرام، سارد مەزاجن و بەڵغەمی مەزاجن نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: خرما

ناوی کوردی: خورما

ناوی عربی: ألتمر، نخل

ناوی زانستی: Date *Phoenix dactylitera*

مەزاجی گەرمە.

درەختی خورما دارێکی گەورە و بەهێزە لە (٧) ساڵیدا میوە دەگرێت و تەمەنی تاوەکو (٢٠٠) ساڵ دەڕوات ئەو دارە نێر و مێی هەیە تەنها مێیەکە بەر دەگرێت لە تەمەنی (١٥) ساڵی نزیکەی (١٠٠) کیلۆ خورما دەگرێت. لە ئاسیا و ئەفەریقا زۆرە لە شوێنە گەرمەکان بەڵام لە ناوچەی کوێستان ناڕوێت. میوەیەکی زۆر دێرینە وە لە کتێبە ئاسمانیەکاندا ناوی هاتوە بۆ نمونە لە قورئانی پیرۆز وە لە کتابی موقەددەس (٤٢) جار ناوی هاتوە. تا ئێستاش لە ئەوروپا و ئەمەریکا زۆر ناسراو نیە تەنها لە کێك و حەلوا و هەندێك خواردندا بەکاری دێنن بەڵام لە ڕۆژ هەڵاتی ناوەڕاستا بەتایبەتی لە وولاتانی عەرەبی خواردنێکی ڕۆژانەیە. یەکەم شوێنی فەلەستین و ئیسرائیل بوە لەوێوە بلاّو بۆتەوە، یەهودیەکان پێیان وایە کاتێ خوای گەورە ئادەم و حەوای لە بەهەشت دەرکردوون بۆ سەر زەوی خورمای لەگەڵ ناردون تا پێی بژین. یۆنانیەکان ئەو دارە نیسبەت دەدەن بە (ئەپۆلۆ) خوای شیعر و مۆسیقا و پزیشکی، لە هەموو دینە ئاسمانیەکاندا ڕێزی تایبەتی بۆ خورما دانراوە و بە دەرمانیش ناوبراوە. عەرەب دەڵێن سودەکانی خورما بەئەندازەی ڕۆژەکانی ساڵە سودەکانی زۆرن هەر خواردن نیە چەندان شت لە گەڵاکانی دروست دەکرێت کە ئەوە مەبەستی باسی ئێمە نیە عەرەبەکان ناوکە ڕەقەکەی خورما فڕێ نادەن بەڵکو دەیهاڕن و لەگەڵ هەویری دەکەن و دیکەن بە نان یاخود دەیکەنە ئالیکی ئاژەڵەکانیان. لە دۆشاوەکەی چەندەها جۆری حەلوا و شیرینی لێ دروست دەکەن وە خەل و سرکەی ترشیات و زۆر شتی لێ دروست دەکرێت، باسی ئێمە لە سود و دەرمانیە کەوا هەندێکیان دەنوسین. هەمووومان دەزانین کە خورما زیاتر لە (٧٠٠)

جۆری هەیە بەڵام زۆربەیان خاسیەت و سودیان لێک نزیکە وە ئێمە باس لەوانە دەکەین کەوا لەلای خۆمان بەخەستەوی ناسراوە و باوە:

ئەو ماددانەی تێدایە (ساکاروزی ٠,٢٥، گلوکوز ٠,٥٠، ئالبومین، پکتین، ئاو، خوێی کانزایی و ڤیتامین (A, B, E) وە چەند شتی تر.

سوودەکانی:

١. خورما پێشگیری لەسەرەتان دەکات وە چارەسەری هەندێك جۆری دەکات لەگەڵ چەند شتێکی تر کەوا لەباسی ئەو نەخۆشیەدا نوسراوە.
٢. بۆ بەهێز کردنی مێشك و بیر و هۆش و یادگیری و ئەعصاب زۆر بەسودە.
٣. بۆ ئەوانەی کەم خوێنن دەبێ لانی کەمی ڕۆژێ (١٠) دانە خورما بخۆن ئەگەر لاوازە دوای نان ئەگەر قەڵەوە لەخورێنی بیان خوات.
٤. بۆ هێزی ماسولکە و ئێسك زۆر باشە.
٥. بۆ توانایی جنسی و کۆئەندامی زاوزی بەتایبەتی بۆ سارد مەزاجان بەسودە.
٦. بۆ وەرزش کاران و منداڵان خواردنێکی بەسودە زیاتر لە زستاندا باشە بخورێت.
٧. بۆ سەلامەتی گورچیلە و پرۆستات خورما بەردەوام ڕۆژێ (١٠) دانە بخۆ.
٨. بۆ توانای بینین و بیستن و تام کردن و بۆن کردن بەهێزکەرە.
٩. بۆ سینگ و سیل و نەخۆشیەکانی بۆڕی هەناسە و سپڵ بەسودە.
١٠. بۆ نەخۆشی دەرونی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و بەسودە.
١١. بۆ جگەر و زەردویی و کیسەی زەرداو بەکاردێت.
١٢. دەت پارێزێت لەشەلەل و جەڵتەی مەغزی.
١٣. میز زیاد دەکات و ڕمڵ و هەوکردوی چارەسەر دەکات.
١٤. نەرم کەرەومیە و ڕیخۆڵە پاك دەکاتەوە و یارمەتی فرێدانی پاشەڕۆ دەدات.
١٥. بۆنی ناخۆشی لاشەی مرۆڤ و عارەقەی بەدەن خۆش دەکات.
١٦. سوری خوێن بەهێز دەکات و بۆ دڵ و بۆ سپڵ بەسودە.
١٧. بۆ کۆکە و ئازاری قورگ و هەڵامەت دۆشاوەکەی و زەیتی زەیتون بخۆ.

١٨. بۆ بەتاڵ کردنەوەی ژەهرەکان هەموو بەیانیەك (٧) دانە خورما لە خورێنی بخۆ کە ئەو ڕۆژە مار و دووپشك پێتەوە بدات زۆر کاریگەر نابێت وە کە ژەهرێك بخۆیتەوە فرێی دەدەیتەوە.

١٩. بۆ ئەوانەی برژانگیان بێ هێز و کەمن ناوکی خورما بکاتە ئارد و لەگەڵ هەنگوین شەوانە لەسەری دابنێت تاکو بەیانی.

٢٠. بۆ ئەوانەی توانایی جنسییان کەم دەبێت بەو تێکەلەیە چارەی خۆیان بکەن خورما و گوێز و بادام و هەنجیر و مێوژی ڕەش لەهەریەکەیان ئەندازەیەکی وەکو یەك بەیەکەوە بیان کوتیت تاکو وەك مەعجونیان لێ دێت ئێوارە و بەیانی پڕی کەوچکێکی لێ بخوات وە نیوەڕۆ هێلکە بە پیازی سپی و زەیتی کونجی بخوات.

زیانەکانی:

کەسێك تای لێ بێت نابێ خورما بخوات تاکو چاك دەبێتەوە.

ئەوانەی توشی نەخۆشی شەکرە بوون خورما نەخۆن باشە بەلاّم با بزانین بەخواردنی خورما توشی نەخۆشی شەکرە نابین.

ئەوانەی زیبکەیان لەناو دەم و زماندایە لەوکاتە خورما نەخۆن باشە.

گەرم مەزاج لەگەڵ شتێکی سارد بیخۆن باشترە وەك سکنجبین یان کاهوو یان سرکە.

ناوی فارسی: خربزه، خربوزه

ناوی کوردی: کاڵەك، گندۆره

ناوی عربی: البطیخ، قاوون

ناوی زانستی: Melon

مەزاج گەرم و تەڕە.

کاڵەك پێویستی بە ناساندن ناکات هەموو کەس دەیناسێت وە دیارە کە زۆر جۆر و شێوەی هەیە زۆربەیان سیفەتیان لێك دەچێت ئەوەی ئێمە باسی لێدەکەین ئەوەیە کە بەگشتی پێی دەگوترێ کاڵەك یان گندۆرە.

سوودەکانی:

١. ئارەق هێنە و میز زیاد دەکات و قەڵەو دەکات ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

٢. شیری دایك زیاد دەکات، باشتر وایە لەبەینی ژەمە کاندا بخورێت.

٣. خوێن زیاد دەکات و بۆ توانایی جنسی و سیل و مایەسیری و قەبزی بەکاردێت.

٤. بۆ دانانی بەردی گورچیلە و میزەڕۆ توێکڵی وشك کراوی کاڵەك و دەنکی گەنمەشامی و پێکوڵە لە هەر یەکەیان (٣٠) گرام، بیکە پۆدر و گەنمە شامیەکە (٢٥) خولەك بکوڵێت بە نەرمی بەڵام پۆدری دووەکانی تر (٥ - ١٠) خولەك کوڵاندنی دەوێت ئاوی هەرسێکیان لیترێك بێت دوای سارد بونەوە و پاڵاوتن سێ ژەمە پەرداخێك دەخورێتەوە واتە بە دوو ڕۆژ بیخۆرەوە ئەگەر بەردت دانەنا دوبارەی بکەوە بەڵام لەپێش خوارنەومیدا کەوچکێك زەیتی زەیتون بخۆرەوە.

٥. تۆوەکەی گەرم تر و ملیین ترە بۆ ئارەزووی جنسی و کۆکە و وشکی زبان و گەرو وە سوتانەوەی دوای میز و گورچیلە و میزڵدان بەسودە.

٦. توێکڵی تەڕی لە پێست بدرێت جوان دەکات وەکو مەڵحەم بۆ چاوی ڕیپۆقاوی و بۆ سەر سکی منداڵی با کردوو بەکاردێ.

نابێ کاڵەکی شیرین لە خورێنی هەموو ڕۆژ بخورێ، نابێ لەگەڵ پەنیر و هەنگوین بخورێ.

ناوی فارسی: خیار

ناوی کوردی: خەیار، ئاروێ

ناوی عربی: قثد

ناوی زانستی: *Cucumis Sativus* (Cucumber)

مەزاج سارد و تەڕە.

خەیار نیشتمانی هیندوستان بووە و لەوێوە بە وولاّتاندا بلاّوبۆتەوە، بیست سەدە لە پێش مەسیح میصریەکان بەکاریان هێناوە. ئێستا ویلایەتی (فلۆریدا) زۆرترین خەیاری لێ بەرهەم دەهێنرێت کە بەشی یەك لەسەر سێی کیشوەری ئەمەریکا دەکات. پێناسەی ناوێ چونکە بۆتە خواردنی ڕۆژانە. پێکهاتە و ماددەکانی لە (١٠٠)گرام دا ئەوانەن:

وزە	٨	کالۆری	سۆدیۆم	٦	میلی گرام
ئاو	٩٥	گرام	پۆتاسیۆم	١٦٠	میلی گرام
پرۆتین	١,٦	گرام	ڤیتامین	٢٥٠	یەکە
چەوری	٠,١	گرام	ڤیتامین A	٠,٠٣	میلی گرام
نیشاستە	٢,٥	گرام	ڤیتامین B_1	٠,٠٤	میلی گرام
فسفۆر	٣٠	میلی گرام	ڤیتامین B_2	٠,٢	میلی گرام
ئاسن	٠,٢	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٧	میلی گرام
کالسیۆم	٢٥	میلی گرام			

وە ماددەی (ساپونین و پرۆتۆلیتیك) و چەند شتی تر.

سوودەکانی:

دەرمانی نقرس و ئازارەکانی قاچە و تۆوەکەی دژە کرمە.

٢. میزهێنەرە و بۆ فڕیدانی بەردی گورچیلە و کیسەی زراو بەسودە.

٣. شوێنێك خروی تێچو تۆێکڵی خەیاری پێدا بێنە و لەسەر شوێنی سوتاوی دابنی تاکو بلۆق نەکات و ئازاری کەم دەبێتەوە.

٤. سوپی خەیار میزگیران دەکاتەوە و تینویەتی دەشکێنیت.

٥. بۆ وەستانەوەی ڕەوانی منداڵان خەیار لەناو شەکراودا بکوڵێنە و بیدەرێ.

٦. خەیار بە حەلقە ببڕە و لەسەر چرچ و لۆچی دابنێ تاکو یەك کاتژمێر چرچ و لۆچ ناهێڵێت.

٧. بۆ گەدەی گەرم و ئازاری میزڵدان و پاك کردنەوەی لاشە لە ژەهر باشە.

٨. بۆ پێستی چەور خەیار لەناو ئاوی مقطر دا بکوڵێنە و پێی بشۆ.

٩. ئەگەر دەتەوێت پێستت جوان بێت ئەو لوسیونە دروست بکە: یەك خەیاری مام ناوند لەناو دوو پەرداخ ئاودا بکوڵێنە تاکو یەك پەرداخی لێدەمێنێ دوای ساردبونەوە و پاڵاوتن (٥٠) گرام بادام سپی بکە و بیکە پۆدر و لەپاڵی بکە دوای چەند خولەك لەپارچە قوماشێکی بکەو فشاری بدە ئەو ئاوە سافەی لێی دێتە خوارەوە لە شوشەی بکە و (٢٥٠) گرام ئالکۆڵی سپی و یەك گرام ئەسانسی گوڵی سوور واتە گوڵاوی خەست کە وەك زەیتە تێکەڵیان بکە و هەمووڕۆژێ جارێك بەو لوسیونە پێستت چەور بکە.

١٠. ئەگەر دەتەوێ مەڵحەمی جوانکاری بێ زەرەر بەکاربێنی و دەم و چاوت هەر گەشبێت و لۆچ نەکات دوو خەیار ورد بکە و لە یەك لیتر ئاودا بیکوڵێنە تێکی بدە لەسەر ئاگری هێواش تاکو یەك کاتژمێر جوان دەتوێتەوە و خەست دەبێت دوای ساردبونەوە سێ کەوچك ڕۆنی بادام شیرین و یەك کەوچك ڕۆنی بادامی تاڵی تێکەڵ بکە و هەموو ڕۆژێ یەك جار پێی چەور بکە.

زیانی خەیار:

کەسانێك گەدەیان ناتەواوە پێی با دەکەن وە بەسالاً چوان و سارد مەزاج بەکەمی بیخۆن یان شتێکی مەزاج گەرم و وشکی لەگەڵ بخۆن.

جۆرە خیارێکی خۆرسك هەیە کە پێی دەڵێن خەیار چەمبەر کە ئەم جۆرەیان مەزاجی سارد و تەڕە.

سوودەکانی خەیار چەمبەر:

١. نەخۆشی گرانەتا کە زوو دەرناکەوێ دەری دەخات.
٢. ماسکی پێ دەکرێت و پێست زۆر جوان دەکات.
٣. بۆ پەستانی خوێن باشە و گەرمی سەفرادا دەبەزێنێ.
٤. گەرمی دەرون و وشکی و تینویەتی زۆر چارەسەر دەکات.
٥. بۆ جەرگ بەسودە و بۆ زیاد کردنی میز باشە.
٦. بەردی میزەڕۆ فڕێ دەدات بۆ بێ هێزی دوای سکچوون باشە.

جۆرێکی تری خەیار فلوسی پێ دەڵێن کە ئەویان زیاتر خاسیەتی ڕەوانکەری هەیە بۆ قەبزی باشە.

زیانی:

ئەو کەسانەی مەزاجیان ساردە بۆیان باش نیە ئەگەر بیخۆن لەگەڵ شتێکی گەرم مەزاج بیخۆن.

ناوی فارسی: دارچین، انتی بیوتیك طبیعی، تج، دارصینی، سلیخه

ناوی كوردی: دارچینی، دژە پیری

ناوی عربی: القرفه، دارصین

ناوی زانستی: *Cinnamomum Zeylanicum*

مەزاجی گەرم و وشكە

دارچین لە دنیادا زۆر باوە هەمو كەسێ دەیناسێ ئەگەر نەشی خواردبێت. لە میصر لە پێش دروست كردنی هەرەمەكاندا وەكو دەرمان بەكارهاتوە لە كتابی مقدس ناوی نوسراوە لە ئاهەنگی مەسیحیان بەكارهاتوە. ئەم دارە تەنها لە شوێنە گەرمەكان هەیە بەڵام باشترین دارچین ئەوەیە كە لە وڵاتی چین دەڕوێ. نیشتمانی سەرەتای چینە بۆیە بەو ناوە ناونراوە. دارچین دەرمانێكی موعجزە ئاسایە لە زەمانی زودا بە زێڕو حاج هەڵیان كێشاوە گۆڕیویانەتەوە. لە میصر لە زەمانی پێش میلاد مردویان پێ مۆمیا كردوە. دارچین پێستی درەختێكە كە تا (١٠) مەتر ڕەگی هەیە بەرزی دارەكەش (١٠) مەترە گەڵای سەوزی تێرە و گوڵی سپی دەردەكات توێكڵی دارەكە لێدەكەنەوە یا دەیهاڕن بۆ ناو خواردن یان وەك چا دەمی دەكەن. بۆ دەرمان بەشێوەی جۆراو جۆر بەكاردێت بەڵام باشتر وایە نەهاڕدرێت هەر بە توێكڵی بە ئەندازەی پەنجەی مرۆڤ لەناو یەك پەرداخ ئاودا لە قۆری شوشەدا بكولێت لەسەر ئاگری زۆر هێواش تا دوو كاتژمێر و نیو یان سێ كاتژمێر پاشان ڕۆژی دوو فنجانی لێ بخورێتەوە خۆی شیرینە بەڵام دەكرێ بە شەكر یا نەبات بخورێتەوە.

سوودەكانی:

١. بۆ بەهێز كردنی تەواوی لاشەی مرۆڤ بەكاردێت ئەگەر لە شەش مانگی ساڵ كە هەوا فێنكە واتە پایز و بەهار هەموو ڕۆژێ لانی كەم فنجانێك بخورێتەوە لەچای دارچین كە باسمان كرد مرۆڤ بەهێز دەكات و جوانی ڕادەگرێت و نیشانەكانی پیری دوادەخات بەڵام چونكە مەزاجی گەرمە لە هاویندا كەمتر

بخورێت وە ئەو کەسەی مەزاج گەرمە وا باشە لەگەڵ شتێکی مەزاج سار بیخوات.

٢. ئەو کەسانەی پیرن ئەگەر هەموو ڕۆژێ چای دارچین بخۆنەوە توانای گەنجی و لاویان بۆ دەگەڕێتەوە.

٣. بۆ ئەوانەی فشاری دەرونیان لەسەرە زۆر سود بەخشە.

٤. بۆ ئەوانەی نەخۆشی سەخت و درێژ خایەنیان هەیە پێویستە.

٥. بۆ ئەوانەی لەنەخۆشی و عەمەلیات چاك بوونەتەوە زۆر زەرورە بیخۆن.

٦. بۆ ئەوانەی توانای جنسیان دابەزیوە چارەسەرە.

٧. بۆ ئەوانەی کەمەریان بێهێز و شلە بەهێزی دەکات.

٨. ڕیخۆڵە گەرم دەکات و یارمەتی دەرچونی پاشەڕۆ دەدات.

٩. گورچیلەکان گەرم دەکات و ڕەق بون و سستیان نامێنێ.

١٠. بۆ ئەوانەی کەم خوێنن باشترین شتە با سێ ژەمە فنجانێ بخۆنەوە.

١١. بۆ ئەوانەی تەشەنوجی ڕەحەمیان هەیە زۆر بەسودە دوو ڕۆژ پێش منداڵ بون ژنی سك پڕ بیخوات منداڵ بونی ئاسان دەبێت.

١٢. ئازار شکێنە بەتایبەتی بۆ ماسولکە لەو دواییانەدا لە ئەمریکا و کەنەدا مەڵحەمی دژە ئازاریان لێ دروست کردوە وە بۆ ئازاری قاچ ئێشە زۆر باشە.

١٣. بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانەی ژنان زۆر پێویستە ژنان بیخۆن.

١٤. هەر کەس چای دارچین بخوات تا ماوەیەك هەموو شت جوان دەبینێ و ئارام دەگرێ و تورەبونی نامێنێ.

١٥. شادی هێنەرە و خەم لابەرە زەردەخەنەت پێدەدات.

١٦. ماددەیەکی تێدایە بەناوی (cinnamodehyde) کەوا مێشك ئارام دەکات.

١٧. بۆ هەناسە سواری زۆر بەسودە و بۆ تادار چای دارچینی بدەرێ تای دادەبەزێ.

١٨. خوێن بە جوڵە دەخات و دەمارەکان دەکاتەوە.

١٩. خۆ ڕاگری بەلاشە دەبەخشێ بەرامبەر نەخۆشیەکان و میکرۆب کوژە.

٢٠. ئەگەر هەست دەکەی بەرەو بێتوانای چویت و لەوانەیە نەخۆش بیت هەرچی زوتر دەست بکە بەخواردنی چای دارچین.

٢٠. ئەگەر سەرمات بوە زوتر دارچین بخۆ بە خواردنەوەی دارچین لە هەلامەت بەدوری.

٢٢. لێکۆلینەوەی پسپۆران لەو دوایە دەری خستوە کەوا دارچین کارگ و ڤایرۆس و کرمی زیان بەخشی ناو لەش لەناو دەبات بەکتریا کوژە بەتایبەتی (سالمونیلا، ستافیلوکوکەس)، ڤایرۆسی سەرما خواردن و هیتر دەکوژێ.

٢٣. ئێستا کە لە ولاتی سەیلان زۆر دەیچێنن و تاقی کردنەوەی لەسەر دەکەن دەڵێ کە ماددەی (سینامومین و الدئید و بنزوئیك) و چەندانی تری تیا دۆزراوەتەوە وە ئێستا باشترین داریان لێ وەبەر هێناوە کە بۆ زۆربەی ولاتان دەینێرن.

٢٤. تەڕی زیادەی لاشەو خڵتی زیادە فرێدەدات لەلەش.

٢٥. بۆ سیل زۆر باشە و بۆ کۆکە ڕەشە زۆر باشە.

٢٦. بۆ ئەوانەی لە شوێنی شێدار دەژین یان ژورەکەیان خۆری لێ نادات خواردنەوەی چای دارچین زەروریە.

٢٧. لە ترشی خوێن کەم دەکات و ترشی پێست زیاد دەکات.

٢٨. دژی تەشەنوج و خوێن بەربونە و با کردنە و پێچی سك چاك دەکات.

٢٩. بۆ ترس و دڵ ڕاوکێ و قەلەق زۆر بەسودە.

٣٠. ئەگەر چەند دلۆپە لەچای دارچین لە گوێ بکەی ڕۆژی دوو جار گوێ گرانی چاك دەکات.

٣١. بۆ ددانی کلۆر و ژانی ددان، پڕی بکە لە پودری دارچین و لۆکەی لەسەر دابنێ.

زیانی دیاری نەکراوە مەگەر لە زۆر بەکارهێنان دا، مەزاج گەرمەکان باشە لەگەڵ شتێکی مەزاج ساردا بیخۆن بۆ گەورە و بچوك دەبێت بەڕێژەی خۆی بخورێت.

ناوی فارسی: دم اسب، علف هفت، بند، امسوخ

ناوی کوردی: گیا کلکه ئەسپ، خون، گیا حەوت گرێ، فیزۆك

ناوی عربی: کنباث، ذیل الحصان، ذنب الخیل

ناوی زانستی: *Equisetum arvense L.*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی سارد و وشکە

گیایەکی ڕاوەستاوە و چەند ساڵەیە بەبێ گوڵە، ڕیشەی ڕەشە دوو لق دەردەکات یەك لە بەهار کە بەشێوەی قەف قەف و گرێیە بەبێ گەڵایە لە کۆتای بەهەگبەیەکی نوك تیژ کە خاڵی سوور و قاوەیی پێومیە وە شێوەی لە گوڵ دەچێ. لقەکەی تری زستانەیە کە ڕەنگی سەوزە و بەشێوەی چەتری و گەڵای نیە بەڵکو وەك دەزو وایە بۆیە پێی دەڵێن کلکه ئەسپ ئەو گیایە لە خاکی سوك و خۆڵ کە ئاوی لەژێردا هەبێ بۆ خۆی دەڕوێت، بەدرێژای هاوین لقە سەوزەکان دەچنن و کە بڕیان بە گەرمای (٤٠) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن. ئەو ماددانەی تێدایە (اسید سیلیل مسیك ڕێژەی بە پیری گیاکە زیاتر دەبێ وە هەندێ لە الکالوئید وەك نیکوتین، اکوئیزتین گلوکوزید، فلاون، ساپونین وە ماددەی سیلیس لەم گیایەدا ٧٠٪ وە اسید لینولیك، اسید مالیك، اسید اگزالیك، اکویس تونین، کویس تیك، دای میتال سولفون، اکوتی نیك، رزینی چەوری وە کەمێك زێری تێدایە).

سوودەکانی:

١. ئاوی کوڵاوی ئەو گیایە میزهێنەرە.
٢. سوتانەوە بەتەواوی چارەسەر دەکات و بۆ سیەکان و نەخۆشی سیل بەکاردێت.
٣. بەتەنها یان لەگەڵ گیای تر بەکاردێت بۆ ئازاری ارتروز کە جۆرە ئازارێکی شێوە ڕۆماتیزمە ئارتروز زیاتر لە قاچەکان دەدات.
٤. بۆ ڕاگرتنی خوێن بەربوونی ناوەوە و برین بەکاردێ.

٥. بۆ خوێنی لوت تۆزەکەی هەڵدەمژی و ئاوەکەش دەخۆیەوە.

٦. بۆ غەرغەرە بەکاردێت و بۆ نەخۆشی پێست بەسودە و سکچوون ڕادەگرێت .

٧. لەکەی سپی لەسەر نینۆك دەردەکەوێت نیشانەی کەمی مادەی (سیلیت) بە خواردنەوەی دەمکراوی چاك دەبێت.

٨. بۆ ئەوانەی کێشیان زیاد دەکات و شەو زۆر ئارەق دەکەن باشە.

٩. بۆ ئەوانەی خڕۆکە سپیەکانیان کەمە باشە بۆ ئاوهێنان بەکاردێت.

١٠. بۆ میزگیران و بەردی گورچیلە بەکاردێ وە بۆ لەناوبردنی وەرەمی میزڵدان.

بۆ ترشی گەدە و خراپ هەرس کردن.

١٢. ئارەق هێنەرە و ئازار دەشکێنێ و برینی ڕیخۆڵە چاك دەکات.

١٣. بۆ هەناسە سواری و مایەسیری خوێناوی باشە و شیری دایك زیاد دەکات.

١٤. کاتێ حەزت لە جگەرە کێشان بو یەك چای دەمکراوی کلکە ئەسپ بخۆیەوە حەزت لەجگەرە نامێنێ دەتوانی تەرکی بکەیت.

١٥. بۆ نەخۆشی شەکرە و هەڵوەرینی موی سەر باشە.

١٦. بۆ نینۆك شکان و نینۆك نەرمی و بۆ ئەوانەی پێستیان چەورە باشە.

١٧. بۆ خوێنی زیادەی ژنان باشە.

١٨. بۆ ورەمی پرۆستات باشە و دەینیشێنێتەوە وە بۆ ئەوانەی میز لە جێ دەکەن.

١٩. بۆ ئیلتیهابی چاو بە ئاوی کوڵاوی ئەو گیایە بیشۆ باشە.

٢٠. بۆ خرو لە وانی حەمامدا لەناویدا درێژبە چارەگێك لەناویدا بمێنەوە.

٢١. ئەگەر جێگایەکی دیاری کراو دەخورێ و سور بۆتەوە لێی ببەستە،

دەمکراوی یەك کەوچك بۆ پەرداخێك ئاوی کوڵاو (١٠ – ١٥) خولەك دەمکرێت کوڵاندنی (٨٠ – ١٠٠) گرامی وشکراو بۆ لیترێك ئاو تا نیو کاتژمێر بە ئاگری هێواش بکوڵێت، سێ ژەمە نیو کاتژمێر پێش نان فنجانێ بخورێتەوە. وە پودرەکەی بە وشکی دەخورێت پێش نان سێ ژەمە . تەنتور و کەبسولی لە دەرمان فرۆشان هەیە تەنتوری (١٠ – ١٥) دڵۆپە سێ ژەمە کەبسولی سێ ژەمە .

زیانی: نابێ ژنی سك پڕ و منداڵی بچوك بیخوات وە نابێت بە زۆری بەکاربێت.

ناوی فارسی: ذرت، بلال، علس، جاورس هندی، گندم ترکی، جوادی، گندوم مکه، جورومی، خندروس

ناوی کوردی: گەنمە شامی، گوڵە کابە، گوڵە دان

ناوی عربی: الذرة

ناوی زانستی: *Zea mays L.* (Corn)

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی سارد و وشکە

لە تیرەی دانەوێلەیە، گیایەکی عەلەفی یەکساڵەی گەورەیە، ڕاست بەرز دەبێت. گەڵای لەبەرامبەر یەك نیە گەڵاکەی لاسکی نیە هەر لە قەد دێتە دەر قەدی توێ توێ یە گوڵەکەی تاك جنسە.

گوڵە نێرەکەی بەشێوەی هێشوی داخراوە و لەناو غلاقی شێوە نایلۆنیدایە، تەنها ڕیشە خوریەکەی کە لەناو دەنکەکانەوە دەردەکەوێ دەنا دەنك دیارنیە.

وولاتی یەکەمی ئەمریکا بووە بەڵام ئێستا لە تەواوی دنیا دەچێنرێ، بۆ دەرمان دەنك و ئەو خوریەی لە لەفەی دەنکەکان دێتەدەر و ڕەگەکانی دەرمانە.

ئەو خوریە کاتێ دەرکەوت دەیچنن و لە سێبەر وشکی دەکەن ئەو بەشەی پریەتی لە (ساپونین و اسانس ڕۆنی و تانن و قند و لیپیدە و خوێی الی و پاراد و نتر و مادەی ڤیتامین E) تێدایە.

ـە هەر (١٠٠) گرام دەنکە گوڵەدان ئەو ماددانەی تێدایە بەخاوی واتا کە تەڕەو ـخیبرژێنن یان دەیکوڵێنن.

وزە	٣٥٠ گرام	فسفور	٢٦٥ میلی گرام
ئاو	١٣ گرام	ئاسن	٢ میلی گرام
پروتین	٩ گرام	فیتامینA	٤٩٠ یەکە
چەوری	٤ گرام	فیتامین B_1	٠,٤ گرام
نیشاستە	٧٢ گرام	فیتامین B_2	٠,١٢ میلی گرام
کالیسۆم	٢٢ میلی گرام	فیتامین B_3	٢,٢ میلی گرام
سۆدیۆم	١ میلی گرام	ارسنیك	٣٠ میلی گرام
پۆتاسۆم	٢٨٥ میلی گرام		

ئەو ماددانەی بە کوڵاوی و بە برژاوی تێدایە یان کە دەبێتە ئارد.

گۆگرد	٨,٢	میلی گرام	کالسیۆم	١,٧	میلی گرام
کلور	٣,٦	میلی گرام	مگنیسیۆم	١,٤	میلی گرام
فسفۆر	٥,٢	میلی گرام	سۆدیۆم	٠,٢	میلی گرام
سیلیسیوم	٤	گرام	پۆتاسیۆم	٢٦,٥	میلی گرام

سوودەکانی:

١. بۆ بەهێز کردنی دڵ و دابەزاندنی پەستانی خوێن باشە.

٢. میزهێنەرە و فرێدەری سەفرایە وە بۆ ئەوانەی ڕژێم دەکەن بۆ لاواز بون باشە.

٣. کوڵاندنی (٥) گرام بۆ فنجانێك ئاو بە دوو ڕۆژ جارێك یەك فنجان دەخورێتەوە.

٤. مادەیەکە کە بەئاسانی هەرس دەبێت بۆ ئەو کەسانەی تازە لە نەشتەرگەری و نەخۆشی چاك بوونەتەوە بەسودە.
٥. بۆ ئەوانەی بە مادەی گلوتنی گەنم حەساسیەیان هەیە باشە.
٦. دەمکراوی کاکڵەکە ئازار و نارەحەتی دەزگای میزەڕۆ چاك دەکات.
٧. بۆ هەوکردن و بەرد و ئازاری میزڵدان و نقرس بەسودە.
٨. کوڵاندنی ناوکی قەدەکە بۆ خوێن وەستانی لوت و ڕەحەم بەکاردێ.
٩. لق و قەدەکە بۆ میزە چرکە سوزەنەك و ڕوانی بەسودە.
١٠. ئاردی گەنمە شامی بەتەنها ناکرێ بەنان بەڵام ئەگەر نیوەی لە نیوەی گەنم بێت زۆر باشە و بەسود دەبێ وە پێشگیری لە سەرەتان دەکات بۆ ڕاگرتنی ددان بەساغی زۆر باشە و بۆ کۆلسترۆڵ بەسودە بۆ نەخۆشی پێستی و اگزما بەسودە.

دەمکراوی دەنکەکان کە نیوە کوتراو بن باشە (٣٠) گرام بۆ لیترێك ئاوی کوڵاو پێنج (خولەك) بکوڵێ بەهێواشی و دوای سارد بونەوە بپاڵێورێت و بخورێتەوە.

ناوی فارسی: رازیانە، رازیاغ

ناوی کوردی: ڕازیانە، مار دۆست

ناوی عربی: الشمر، شمار

ناوی زانستی: *Foeniculum Vulgare MIL L.*

کاتی چنینەوەی لە ٧/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی چەتریانە گیایەکی دوو ساڵەی ڕاوەستاوە، لقی ڕاست و شیردار و لێك بڵاون، گەڵای دەزولەیی شێوە شویت دەردەکات، لە کۆتایی چڵە بەرزەکان گوڵی شێوە چەتری بە ڕەنگی زەرد و بچوك دەردەکات. میوەی بەشێوەی فندەقەییە و هەموو گیاکە خاوەنی ئەسانسە وڵاتی ئەسڵی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و قەفقازە. ئەمڕۆ لە تەواوی دنیا دەچێنرێ، کاتێ میوەکەی بەتەواوی گەیشت دەیچنن و بە وشك کراوی لە پاکەت و شتی سەربەستراودا هەڵدەگیرێ، (ئەسانس ڕۆنی تا ٠,٦٪، ماددەی ئەصڵی پێکهاتەی انتول و شکر البومین و لعاب و موسیلاژ ٠,٤) تێدایە. وە ڕۆنەکەی ئەوانەی تیدایە (٠,٤ اسید پالمیتیك و ٠,٢٢ اسید اولئیك و ٠,٤ اسید لینولیك و ٠,٦ اسید پتروسلینیك) ئەسانسەکە بەهۆی بوخاری ئاو بەدەست دێ کە شلیەکی زەردی کەم ڕەنگە و بۆنی خۆشە کە زۆر مایەوە قاوەیی دەبێت. لە دەنکەکەیدا ئەوانەی سەرەوە هەیە، بەڵام لە (١٠٠) گرام گەڵای تەڕدا ئەوانەی خوارەوەی تیدایە.

ئاو	٩٠ گرام	فسفۆر	٥٠ میلی گرام
پرۆتین	٢,٥ گرام	ئاسن	٢,٥ میلی گرام
چەوری	٠,٤ گرام	پۆتاسۆم	٤٠٠ میلی گرام
موادی نیشاستە	٤,٥ گرام	ڤیتامین A	٣٥٠٠ یەکە
کالیسۆم	١٠٠ میلی گرام	ڤیتامین C	٣٠ میلی گرام

سوودەکانی:

١. شیری دایکان زیاد دەکات و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٢. بەهێزکەری گەدەیە و با کردن و نەفخی گەدە دەردەکات.
٣. گەلاکەی میزهێنەرە و بەردی گورچیلە فڕێ دادات وە ڕەگەکەی دژی قەبزیە.
٤. ڕۆنی ڕازیانە کرم کوژە و بۆ بینای چاو بەسودە دەتوانی بخوری بدەی.
٥. بۆ لەناوبردنی باپشکێوەی چاو ڕازیانە بکوڵێت و هەڵمەکەی لەچاوت بدە.
٦. بۆ هەناسە سواری و کۆکە دەمکراوی تۆی ڕازیانە بخۆرەوە ڕۆژی سێ فنجان.
٧. ئەگەر شیر لەمەمکی ژن دا ڕەق بو ڕەگ و قەد و گەلا و دەنکی ڕازیانە هەموی بکوڵێنە و لەسەر سنگ و مەمکی ببەستە یا پەڕۆ خامی تازە بەو ئاوە تەر بکەو لەسەری دابنێ.
٨. بۆ با کردنی منداڵ تۆزی ڕازیانەی هاڕدراو تەڕ بکە و سکی پێ چەور بکە.
٩. بۆ سکچوون کەوچکێ ڕازیانە و کەوچکێ زیرە بدە بەنەخۆش بە دەمکراوی.
١٠. بۆ تای کۆنە ڕازیانە بە سکنجبین بخۆ.
١١. بۆ با کردنی بەردەوام (٥) گرام لە هەریەکە لە پودری (ئەنیسۆن و زیرە و گژنیژ و ڕازیانە) بەیەکەوە بکوڵێنە لە لیترێك ئاودا (٥) خولەك بکوڵێت دوای سارد بونەوە بیاڵێوە و کەم کەم بیخۆرەوە.
١٢. تەنتوری ڕازیانە هەیە لە دەرمانخانەی گیا دەرمانی ئەویش (٥) گرام لە گەڵ ئەم چوارەی سەرەوە لەگەڵ تەنتورە تێکەڵ بکەو لە شوشەی بکە و دوای نان خواردن پێنج دڵۆپ لە پەرداخێك ئاوی بکە و بیخۆرەوە.
١٣. بەردەوام کچ ڕازیانە بخوات گەشەی زیاد دەکات.
١٤. بۆ فڕێدانی بەردی میزەڕۆ (٣٠) گرام دەنکی گەنمە شامی لە لیترێك ئاودا بکوڵێت تا دەپشکوێت پاشان دوو کەوچکی چا لە ڕازیانەی هاڕدراو لەو ئاوە لەکوڵە بکە و دوای سارد بونەوە ڕازیانەکە (١٠) خولەك لەناو ئاوە کوڵاوەکەدا بمێنێ دوای پالاوتن ڕۆژی (٣ — ٤) فنجانی لێ بخۆرەوە بەرد فڕێ دەدەیت.

١٥. ڕیشەی ڕازیانە خاوەنی کومارینە و ئەو ماددەیە خوێن شل دەکاتەوە، وە بۆ ئەوانەی (تصلب شراين) یان هەیە واتە ڕەگی خوێنیان گیراوە دەتوانن لە دەمکراوی ڕەگی ڕازیانە سود وەرگرن.

١٦. ئازاری جومگە چاك دەکاتەوە وە بۆ لەناوبردنی ئازاری ئارتروز بە ڕۆنی ڕازیانە چەوری بکە ڕۆژی (٣) جار.

١٧. ماسولکەی ڕەق نەرم دەکاتەوە، بە ڕۆنەکەی بیشێلە و دەمکراوی بخۆرەوە.

١٨. بۆ ئازاری دڵ و نەخۆشی شەکرە و بۆنی ناخۆشی گەدە و ناو دەم بەسودە.

١٩. بۆ بەهێزی چاو بە ئاوی ڕازیانە بیشۆ وە بۆ مەڵحەمە جوانکاریەکان بەکاردێ.

٢٠. دژی کرمە بە تایبەتی کرمی اسکاریس.

٢١. بۆ میزگیران کەوچکێ لە پۆدرەکەی و هەنگوین ڕۆژی سێ تا چوار جار.

٢٢. بۆ کەسێك کە تام لە خواردن ناکات پێنج گوێز ببرژێنی و کەوچکێ ڕازیانە ببرژێنی و بیان کوتی و پێش نان بیخوات تا چەند ڕۆژێك.

٢٣. بۆ فرێدانی بەردی گورچیلە دەبێ دەمکراوی ڕازیانە نیو کاتژمێر پێش نان بخورێتەوە تا یەك هەفتە ئەگەر فرێی نەدا ڕێژەکەی زیاد بکات بیکاتە کەوچکێ گەورە بۆ پەرداخێك ئاو.

٢٤. بۆ قەڵەو بوون: کەچکێك ڕازیانە بە شیر و شەکر بخۆن ڕۆژی یەك پەرداخ.

٢٥. ڕازیانەی کوڵاو یان گەڵای تەڕی کوتراو لەسەر شوێنێ کە دوپشك پێیەوەداوە دایبنێ بۆ ماوەی کاتژمێرێك ئازاری کەم دەکات.

دەمکراوی ڕازیانەی کوتراو پڕی کەوچکێك چا لە فنجانیك ئاوی کوڵاو دەم دەکەی و دوای (١٠) خولەك پاش ساردبوونەوە دوای نان دەیخۆیت. دەمکراوی گەڵای ڕازیانە (٣٠) گرام گەڵای ڕازیانە بۆ لیترێك ئاوی کوڵاو (١٠) خولەك دەم بکێشێت و هەر ژەمەی فنجانێك بخورێتەوە بەهێزکەری ئەعصابەو هەرسی خواردن ئاسان دەکات دەنکە ڕازیانە بە تۆز لەگەڵ نەبات یان شەکر دەخورێت .

زیانی: ئەگەر ڕێژەیەکی زۆر بخورێت پیاو شەهوەتی کەم دەبێ و ژن شیری کەم دەبێ زیاد خواردنی گەدە سست دەکات و تەشەنوج دەکات.

ناوی فارسی: روناس، رودك، سورچاه، پاس كوه، دودانگ، فوه
ناوی كوردی: ڕوناس، شیرپەنیر، ڕەنگە بەن، ڕۆنە ڕیس
ناوی عربی: الفوه، عروق الصباغین
ناوی زانستی: (Madder) *Rubia tinctorum L.*

كاتی چنینەوەی لە ٨/٢١ تا ٩/٢١

مەزاجی گەرم و وشكە

لە تیرەی ڕوناسە، گیایەكی ڕاوەستاوە ڕیشەی نزیك بە سوورە، لقی بەرامبەر یەكن و زبرە و چەقڵی زۆر وردی پێوەیە. بەهۆیەوە دەتوانێ بە درەختی ترەوە خۆی بچەسپێنی تا دوو مەتر بەرز دەبێ. گەڵای هێلكەیی و سەرە نێزەین، لە سەرەچڵەكان گوڵی ورد و زەردی هێشویی دەردەكات، میوەی پێست دار و ڕەنگی ڕەشە وڵاتی پێشووی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بوە و لە سەروی ئەفەریقا و ئاسیا بڵاو بۆتەوە. بەمەبەستی دەرمانی و ڕەنگ كردن و سودەكانی ئێستا دەچێنرێ. ڕەگە دوو ساڵە و سێ ساڵەكانی دەردێنن دوای شتنەوە و پاك كردن یان لەبەر هەتا و یان بە پلەی (٥٠) سیلیزی وشكی دەكەن دوای وشك كردن ڕەنگی سوری خۆی لەدەست نادات. (گلوكوزید انتراسنیك و اسید روبریتریك و كەبە و پیریم و روز و الیزارین٣ و مواد گلیكون و تامی تاڵ و پكتین و رزین و پورپورین١ و روبیادین ٣)ی تێدایە. دەمكراوی لە ڕیشەی وشك و هاڕاوی پڕی كەوچكی مربا لەناو پەرداخێك ئاوی كوڵاو بۆ ماوەی (١٠) خولەك دەمبكێشێت ڕۆژی سێ جار نیو فنجان دەخورێتەوە، كوڵاندنی (١٠) گرام ڕیشەی روناس بۆ (١٠) خولەك بكوڵێت و بیكەیتە ناو وانی حەمام و لەناویدا پاڵ كەوی تا (١٥) خولەك بۆ نەخۆشی پێست بەسوودە.

سوودەكانی:

١. بۆ كردنەوەی گرفت و گرێیەكان لە لاشەی مرۆڤ بەگشتی.
٢. میزگیران دەكاتەوە و میزهێنەرە و لەگەڵ هەنگوین بخورێ بۆ فەلەج باشە.

٣. بە هەنگوین بخوریٚ بۆ بێ هەستی و سستی دەست و پێ باشە.
٤. شیر زیاد دەکات لە ژناندا وە دەردی سیاتیك چارەسەر دەکات.
٥. نەرمکەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵەیە و بەهێزکەرە.
٦. هەوکردنی گورچیلە دەرمان دەکات و قەبزی توند چارەسەرە دەکات.
٧. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و سووڕی مانگانەی ژن دەکاتەوە.
٨. بۆ ئێسکە نەرمە و گرفتی جەرگ و گرفتی سپڵ بە سکنجبین بخوریٚ بەسودە.
٩. بۆ خرو لەوانی حەمام بەکاردێت یان لێی ببەسترێت.
١٠. بۆ ئازار پێگەیشتنی شوێنێك مەڵحەمی دروست کراوی ڕەگەکەی لێ بەستە.
١١. ئـورەی خـوێن کـە جەوهـەرێکی بـێ ڕەنگـە لەخوێنـدا و پیسـی دەکـات دای دەبەزێنێ.
١٢. ئەگەر بەردی گورچیلە لە جۆری فوسفات بێ پێی دادەنێ.
١٣. ئەگەر میزت جەراحەتاویە هەموو شەو فنجانێ بخۆرەوە.
١٤. بۆ شکانی ئێسك بە کۆمپرێس لێی ببەستە دوای هێنانەوە جێی خۆی.
١٥. میکرۆب و ڤایرۆس دەکوژێت وە بۆ غودە باشە.
١٦. بۆ پف کردنی شوێنی تۆزەکەی بکە مەڵحەم وە بۆ ئەوانەی پەستانی خوێنیان لەخوارەوەیە بەسودە.

زیانی:

بۆ کەسێ پەستانی خوێنی بەرز بێ نابێ بیخوات، گەرم مەزاج لەگەڵ شتێکی مەزاج سارد بیخوات باشە یان بە کەتیرە بخورێت بە کەبسول بۆ کەسێ قورگی پێی بێشێت وە زۆر بەکارهێنانی زیانی هەیە.

ناوی فارسی: ریوند، ریباس، ریواس
ناوی کوردی: ڕێواس، ڕێواس چەرمگ، ڕێواوچۆ
ناوی عربی: الرواند الطبی، روبارب
ناوی زانستی: *Rheum palmatum.* (Medicinal rhubarb)

مەزاج گەرمە

گیایەکی عەلەفی و ڕاوەستاوە لەسەر خاك گەڵای پەنجەیی یان دەوری دەردەکات کە چەند جۆری هەیە بەڵام سودەکەیان وەك یەکە، لە هەندێ شوێنی چین و تبت و تورکستان و خراسان تا دوو مەتر بەرز دەبێ.

ڕەنگی گەڵاکەی سەوزی تێکەڵ بەسووورە، تەنها لە ئەوروپا شێوەیەکی هەیە کە گیاکەی دەخورێ بەڵام بۆ دەرمان ناشێ. ڕەگە گەورەکان کە تەمەنیان تا (١٠) ساڵ دەبێ دەریان دێنن بۆ دەرمان دوای پاك کردن و وشککردن لە شوێنی وشك هەڵدەگیرێ، بەڵام تا یەك ساڵ سودی زۆرە دوای ئەوە بێ هێز دەبێت.

ئەو نێرکەی کە لەناو گەڵاکان دەردەکەوێ بەهاران بەخاوی دەخورێت زۆر مزر و خۆشە و بەشەربەت و شلەش دەیخۆن. گەڵا گەورەکانی نێرکیان نیە ئەوانیش ئەو دەمارانەی ناو گەڵاکان دەردێنن و وشکیان دەکەن بۆ زستان کە پێی دەڵێن ڕێواسۆك بە خۆرشت بەکاردێت، بەتایبەت جۆرە خواردنێکی فۆلکلۆری کوردی بەناوی ترخێنە بەو ڕێواسۆکە زۆر خۆش دەبێت.

ئەو ماددانەی لە ڕەگەگەی دان ئەوانەن (دوو جۆر گلوکوزید و تانن و اسید گالیك و اسید سینامیك و گلوکوزیدی ازاد و انترا گلوکوزید و کریوفانئین و امودین و رئوکریسین و رئین ٣ و نیشاستە و واکسالات کلیم).

سوودەکانی:

بۆ ڕەوانی و نەخۆشی میزڵدان و بەرد و هەرس کردن و خلتی سینە باشە.

- بۆ ترشی گەدە و دڵە کزێ و با کردن و قەبزی (ڕێواس و ڕازیانە و سنامەکی) هەر یەکەیان کەوچکێ لەگەڵ هەنگوین لەدوای هەر ژەمێ بیخۆ.
- بۆ جەرگ بەسودە و کرم کوژە (١٠) گرام ڕێواس لە یەك لیتر ئاودا دەکوڵێت سێ ژەمە فنجانێ بخورێتەوە.

زیانی: بۆ منداڵ و بەردی کلیە جۆری اگسالات و ددان باش نیە.

ناوی فارسی: ریحان، سپرغم، صعترهندی، ترنجان، بازیلیك، فلکور، اسپرهم

ناوی کوردی: ڕیحانە، بۆن نەبی، ڕیحانە ڕەشە، ڕیحانە سپی، ڕیحانە وردە

ناوی عەربی: الريحان، ضميران، سلطان الرياحين

ناوی زانستی: *Ocimum basilicum L.*

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی مام ناوەندە یان کەمێ گەرم و وشکە

لە تیرەی نەعنایە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە، لق و قەدی چوار گۆشەن لقی بڵاو دەبن لقی بەرامبەر یەکن شێوە هێلکەیی و ڕەنگی سەوزی تێر و بنەوشی و سەوزی کاڵ و خاکی هەیە.

لە تەنیشت گەڵاکانی گوڵ دەردەکات و لە سەرەچڵەکان گوڵی سپی یان پەمەیی یان زەردی زێری بەشێوەی چەتر دەردەکات، میوەی فندەقەییە و چوار بەشیە، هەموو گیاکە کوڵکی ورد و بۆنی خۆشی هەیە. وولاتی یەکەمی خواروی ئاسیا بوە و دواتر بە جیهاندا بڵاوبۆتەوە و چێنراوە.

هەنگوین بەخشی چاکە بۆ هەنگ لە چاخەکانی ناوەڕاست بە گیای جادویی ناسرابوو. کاتێ گوڵی دا سەرەچڵەکانی لێ دەکەنەوە و لە سێبەر وشکی دەکەن یان بە (٤٠) پلە گەرمی لە دەزگادا وشکی دەکەن تۆوەکەش بەجودا وشك دەکرێ کە ئەویان زیاتر دەرمانە.

خاوەنی مادەی (تانن و ئەسانس ڕۆنی و گلوکوزید و ساپونین)ە.

سوودەکانی:

١. بۆ خەفەقانی و خەم و مەراق و هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە کە مزمین بێ باشە.
٢. بۆ ئازاری دڵ و دەمارەکان و با کردن و قەبزی و بۆڕی هەناسە باشە.
٣. بۆ کۆکە ڕەشە و بۆ هەوکردنی ڕێرەوی میزەڕۆ و غەرغەرەی قورگ و دەم باشە.
٤. بۆ وانی حەمام بۆ جوانی پێست ئەسانسەکەی بەکاردێت.
٥. بۆ کۆمپریس کردنی برین و شۆردنی و بۆ دەرمان و خواردن بۆن خۆش کردن.
٦. بۆ ژنان هەستی جنسی دەجوڵێت و شیر زیاد دەکات سووڕی مانگانە دەکاتەوە.
٧. بۆ لاوازی جەرگ باشە و کوڵاندنی گەڵاکەی بۆ سکچوون باشە.
٨. بۆ بەردی میزڵدان باشە و بۆ بینای چاو ئاوەکەی لەچاو بکەی باشە.
٩. ئاوەکەی لەگەڵ سرکەو کافور بۆ خوێنی لوت و (داء الفیل) ورەمی گوزینگ باشە.
١٠. بۆ ورەمی مەمك بیکوتەو لێی ببەستە و بۆ ئازاری گوێ دڵۆپێك ئاوی تێبکە.
١١. بۆ ددان ئێشە ئاوەکەی تێبکە و بیجو، وە تۆوەکەی بۆ سەوداوی مەزاج باشە.
١٢. (٣٥) گرام تۆوی ریحانە بکوڵێت، ئاوەکەی ڕۆژی سێ جار فنجانێ بخۆرەوە بۆ کرم و تلّپەکەشی بۆ تێ گرتنی ئازاری پێ و بۆن کردنی بۆ ژانە سەر باشە.
١٣. بۆ ئەوانەی لە سەفەر توشی ژانە سەر دەبن با ڕیحانە بۆن بکەن.
١٤. جوینی بۆنی ناخۆشی دەم ناهێڵێت و دەمکراوەکەی بۆ تەشەنوج باشە.
١٥. بۆ بێخەوی باشە یەك کاتژمێر پێش نوستن دەمکراوی بە هەنگوین بخۆرەوە.
١٦. بۆ شوێنی پێوەدانی زیندەوەران بە گەڵای ڕیحانە ماساژی بدە.
١٧. خواردنی وەك سەوزە گەدە و دەزگای هەرس بەهێز دەکات.
١٨. بۆ ترەکی مەمك و برین گەڵای تەڕی بە گوڵاو تەڕ بکەو دایبنێ تا دوو کاتژمێر ئینجا لە شوێنی مەبەستی ببەستە بۆ خرو حەساسیەت دەبێ.
١٩. بۆ سەرەتانی گەدە لە ئەفریقا سەرەڕای خواردنەوە دەمکراوی ڕیحان لەوانی حەمامی دەکەن تا نیو کاتژمێر لەناویدا درێژ دەبن.
٢٠. دەمکراوی تۆوەکەی بۆ ئازاری و تەڕەشوحاتی زیادەی ژنان باشە.
٢١. بۆ چارەی قەبزی تۆوەکەی لە ئاودا بخوسێنەو ئاوەکە بخۆرەوە.

٢٢. گەڵای ڕیحانە و جاترە بەیەکەوە بەقەدەر یەك بۆ بێ خەوی باشە.

٢٣. بۆ ئەو ژنانەی زیادە مویان هەیە گەڵای ڕیحانە یان تۆوەکەی دەم بکرێ لەگەڵ ڕازیانە و گژنیژ و شویت هەر چواریان بەقەدەر یەك ڕۆژی سێ جار فنجانێك بخۆنەوە بە وردکراوی پڕی کەوچکێ بۆ پەرداخێك ئاو دەم بکرێت تا پازدە خولەك یان پێنج خولەك، تا چل ڕۆژ بەردەوام ڕۆژی دوو تا سێ جار وە بە زەیت یان ئاوی کوڵاوی ڕازیانە شوێنەکە چەور بکرێ. هۆرمۆنی ژنانە بەهێز دەکات و هی پیاو کەم دەکات دەبێ پیاو کەمتری بەکاری بێنێ.

زیانی: ڕیحانە بە زۆری و بە بەردەوامی زیانی بۆ چاو و ژانە سەر و سەرگێژە هەیە وە نابێ زۆر بەکار بێت.

ناوی فارسی: زوفا، گل پونه، نعناع چيمنی
ناوی كوردی: زڵفان، پيرەژنە، گيا زوڵفە
ناوی عربی: جسمی، زوفا
ناوی زانستی: *Hyssopus officinalis L.*

كاتی چنينەوەی لە ٤/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی گەرم و وشكە

لـە تـيرەی نەعنايـە، گيايـەكی ڕاوەسـتاوە، لای خـوارەوەی داريـە و لای سـەرەوەی عەلەفييە، بەرزی (٥٠ – ٦٠) سم دەبێ لە ئەوروپا و ئاسيا زۆرە. گەڵای باريكە و لقی چوار گۆشەيیە، لە تەنيشت گەڵاكانی لە نيوەی بـە سـەرەوە گـوڵ دەردەكـات. ڕەنگـی گوڵەكە شينی كاڵ يان سپيە و بچوكن، پەلكی بەرامبەر يـەكن، ميـوەی فندەقەييـە و چوار بەشيە كە گوڵی كرد سەرەچڵەكانی دەبڕن بۆ دەرمـان، هـەر زوو هەڵدەداتـەوە. ساڵی سـێ تـا چـوار جـار دەتـوانی بيچـنی لـە سێبەر يـان (٣٥) پلـەی سـيليزی وشـك دەكرێ دوايی لە شوشەی سەر بەستراو لە شوێنی وشك هەڵدەگيرێت، بۆنی خۆشە و تامی تاڵـە. ئـەم ماددانـەی تێدايـە (ئەسانسی ڕۆنـی پيـنين و ليمـونن و پينسـيافن و گلوكوزيـد و فـلاون هسـپريدين و تـانن و هيسـوپينە). (٢٠) گـرام زوفـا بـەگوڵ و سەرەتولەوە بـۆ يـەك لـيتر ئـاوی كوڵاو (١٥) خولـەك دەم بكرێـت سـێ ژەمـە فنجانـێ دەخورێتەوە. كوڵاندنی (٥٠) گرام بۆ ليترێك ئاوی گەرم تا نيو كاتـژمێر بكوڵێـت بـۆ كـۆمپريس و غەرغـەرە و شـۆرينی بـرين بـەكاردێت. تنتـوری زوفـا كــە لــە دەرمانخانەكان هەيە (٥ – ١٠) دڵۆپە لە نيو پەرداخ ئاودا سێ ژەمە دەخورێتەوە.

سوودەكانی:

١. بۆ كۆكە و ناڕەحەتی سيەكان و نەرم كردنەوەی سينگ و بەڵغەم باشە.
٢. هەڵامەت و سەرما بون چارەسەردەكات و ميز هێنەرە.

٣. گەدە بەهێز دەکات و کرم کوژە و بۆ با کردن و بۆ هەناسە سواری باشە.
٤. بۆ دواکەوتنی سووڕی مانگانەی ژنان بەسوودە.
٥. بۆ ئازاری ڕۆماتیزم و کەم خوێنی باشە و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٦. بەردی گورچیلە دەتوێنێتەوە و بۆ نەخۆشی (ذات الرئه) باشە.
٧. غەرغەرەی بە ئاوی کوڵاوی بۆ ئازاری قوڕگ و گەڵای تازەی بۆ برین باشە.
٨. بۆ ورەم و خوێنی مەییو لە ژێر پێست بەهۆی زەبرەوە لێی ببەستە.
٩. خەمۆکی لادەبات بۆ فێ بەسودە و ئارەقە هێنە.
١٠. بۆ شوێنی شکاو کە هێنرایەوە شوێنی خۆی کۆمپریسی پێ بکە بەسودە.
١١. بۆ هەڵوەرینی موی سەر باشە و مو دەڕوێنێتەوە خواردن و چەورکردنی.
١٢. بۆ کەم کردنەوەی کاریگەری ژەهری زیندەوەران کە پێوە دەدەن بەسودە.
١٣. ڕەنگی پێست جوان دەکات وە زوفا لەگەڵ هەنجیر بخۆی بۆ ورەمی سپڵ باشە.

ئامادەکردنی:

دوو کەوچکی مرەبا بۆ پەرداخێك ئاو دەم بکە و سێ ژەمە فنجانێك بخۆرەوە. کولاندنی (٢٠) گرام بۆ لیترێك ئاو بکولێت و لە شوشە بکرێت سێ ژەمە فنجانێ بخورێتەوە.

زیانی:

گەرم مەزاج بە صمغ عربی یان بە ئاوی هەناری شیرین بیخۆن باشە، بۆ ژنی دووگیان باش نیە، زیاد خواردنی لە ڕادە بەدەر تەشەنوج دروست دەکات، وە نابێت بە ڕێژەیەکی زۆر بەکار بێت.

ناوی فارسی: زیره، ، شا زیره، زیره سبز، زیره سیاه، زیره سفید، زیره کرمانی

ناوی کوردی: زیره، زیرین، کومین، زیـرەی ڕەش ، زیـرەی سـەوز، زیرەی سپی

ناوی عربی: الکمون

ناوی زانستی: ***Cuminum cyminum carvi L.***

مەزاج: وشك و گەرمە

لە تیرەی چەتریە، گیایەکە یەك ساڵە و دوو ساڵەی هەیـە. تـا (٦٠) سـم بـەرز دەبـێ ڕیشەی درێژ و باریکە ڕەنگی سپیە و لقی ڕاسـتە و گـەڵای دەزولـەیی بـاریکن. گـوڵی وەك چەتر لیك بڵاوەو ڕەنگی پەمەی و سپیە. لە سەروی لقەکان دەردەکەوێ میوەی نیو سانتیمەتر دەبێت بۆنی خۆشە ڕەنگی خاکی مەیلەو سەوزە. تـەواوی گیاکـە و میوەکـەش بـۆ دەرمـان دەشـێ لـە ئاسـیا و ئـەوروپا بـۆ خـۆی دەڕوێ بـەڵام ئێسـتا دەچێنرێت بۆ دەرمان و بۆنی خواردن. (ئەسانسی ڕۆنی تا ٠،٧ ، کارون و لیمـونن٣ و البومین نیشاستەو شکر و تانن و ڕۆن) ی تێدایە.

سوودەکانی:

1. **میوەکەی دژە میکرۆبەو دەزگای هەرس چالاك دەکات.**
2. **تەشەنوجی ماسولکەی ڕەق بوو کەم دەکاتەوە و با کردن لادەبات.**
3. **نایەڵێ کرمی ڕیخۆڵە دروست بێ وە قابیزە و بۆ سکچوون باشە.**
4. **شیری ژنان زیاد دەکات و بۆ لەناوبردنی نەخۆشی صرع باشە و میزهێنەرە.**

٥. سووری مانگانەی ژنان دەكاتەوە و ئارق هێنەرەو تا دادەبەزێنێ.

٦. بۆ ئازاری ددان غەرغەرە پێكردنی یان خواردنەوەی باشە.

٧. بۆ خوێن بەربونی لوت بە سركە تەری بكەو بۆنی بكە و چەند دڵۆپێكی تێبكە.

٨. بۆ ئاوسانی سیەكان دەمكراوی بخۆرەوە بەسودە.

٩. بۆ شیر مەین لەمەمك دا مەڵحەمی تلّپی زیرەی لێ ببەستە.

١٠. زیرەی سەوز بە سركە و ئاو تێكەڵ بكە و پێش نان بیخۆ بۆ زیاد كردنی ئارەزووی خواردن.

١١. بۆ چركە میزە كەمێ بیبرژێنە و سوری بكەوە و بە ئاو بیخۆ.

١٢. زیرە بكە ناو ئەو دانەوێڵانەوە كە بای پێدەكەی وەك نۆك و فاصۆلیا.

١٣. بۆ با كردنی منداڵی بچوك ئەسانس زیرە و ڕۆن بادام تێكەڵ بكە و سكی پێ چەور بكە.

١٤. كرمی وردی گەدەو ڕیخۆڵە دەكوژێ و كاریگەری ژەهری گیانلەبەر كەم دەكاتەوە.

١٥. بۆ نەزگرە كەمێ زیرە بجو وە بۆ سكچوون زیرەی برژاو بدە بە نەخۆش.

١٦. بۆ هەوكردن و خرو و زیپكە و ئازاری چاو چەند دڵۆپە عصارەی زیرەی تێبكە و بە ئاوەكەی چاوت بشۆرە.

١٧. بۆ گۆشەكردن و لەتی نینۆك زیرە و خوێ تێكەڵ بكەو لێ ببەستە.

١٨. بۆ ئازاری قاچ زیرەی لێ ببەستە بە نیو نمەك یان مەڵحەم.

١٩. بۆ ورەمی و هەوكردنی پێست زیرە و ئاردی پاقلەی لێ ببەستە.

٢٠. بۆ ئازاری گوێ زیرەو سركە دڵۆپەیەك تێكەڵ بكە بیكە گوێچكەوە.

ئامادەکردنی:

دەمکرنی: پێنج گرام زیرە بۆ یەك لیتر ئاوی کوڵاو (١٠) خولەك سەری لە سەر دابنێ و دوای سارد بونەوە بەکاری بێنە. تێکەڵی هەنگوین و پودری زیرە یەك گرام وەك چوکولێتی لێ بکە. ئەسانسی زیرە کە لە دەرمانخانەی گیا دەرمانی هەیە دوو تا سێ دڵۆپ بۆ دەکرێتە ناو پەرداخێ ئاوی گەرم و دەخوریتەوە. بۆ فنجانێك ئاوی کوڵاو دوو کەوچکی مرەبا زیرەی کوتراوی تێ بکە دوای پاڵاوتن ڕۆژی سێ جار هەر جارەی فنجانێ دەخورێتەوە.

زیانی:

بەکارهێنانی بە زۆی دەبێتە هۆی زیانی گورچیلە و جەرگ، بۆ پیاو دەبێتە هۆی کەمی شەهوەت کە زیاتر لە دوو مانگ بخورێت، کە گەرم مەزاج پێی نارەحەت بو با شتێکی سارد مەزاج یان میوەی ترش بخوات و بەزۆری بەکاری مەهێنە.

ناوی فارسی: زرد چوبه، هرد، فرمباد، ضرمباد
ناوی کوردی: زەردە چێوە ، ڕەهازەر، زەر ژووە
ناوی عربی :الکرکم، عروق الصباغین، عروق الصفر
ناوی زانستی: *Curcuma lonya*

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی زەنجەبیلە زەردە چێوە گیایەکی خۆش ڕەنگە و مەتر و نیوێك بەرز دەبێت. گوڵی زەردەچێوە بە شێوەی سونبولە و خونچەیە، ڕەنگی سەوزی مەیلەو زەردە. لە هیند و چین و شوێنی گەرم دەڕوێ. لە تەنیشت گەڵا و بنکی لقەکان لقی ورد و ڕاست دەردەکات، بەشێوەی ئەستور و پتەو دەردەکەون کە دەچنە ناو خاك ڕەگ دادەکوتێ و دارێکی تر دەروێنێ بەو جۆرە زیاد دەکات. ئەوەی سودی لێ وەرگیراوە ڕەگەکانی ژێر خاکە کە دەریان هێنا دوای پاك کردن لەناو ئاوی گەرمی دەخەن تا چەند ڕۆژێ ئینجا وشکی دەکەن. دوو جۆرە زەردی مەیلەو بەخاکی و خاکی مەیلەو بە قاوەیی، بۆنی خۆشە و تامی تاڵە و کەمێ تیژە. ڕەگە وردەکانی (۳۰) سانتیمەتر لێك دور لەخاك دەخەن و ساڵی داهاتوو گەشە دەکات، لە دێر زەمانەوە بۆ ڕەنگ کردنی قوماش و ئاوریشم و لۆکە و بۆ جوان کردنی خورادن بەکارهاتوە. (ئەسانس مرکب و ازاسیدها و الربیك و کاپریلیك و فلاندرن و ساپونین و سینئول و بورنئول و الك تور مرول و کورکومین)ی تێدایە. سەرچاوەی ڕەنگەکەی کورکومینە. وەك چا دەم دەکرێت لە ئەمریکا و کەنەدا کراوە بە کەبسول.

سوودەکانی:

۱. بۆ گیرانی دەماری جەرگ و بۆ پاکردنەوەی جەرگ باشە.
۲. بۆ زەردویی کەوچکێ زەردەچێوە کەوچکێ ئەنیسۆن و سرکە بەیەکەوە بخۆ.
۳. بۆ ئازاری ددان لە سەر ددانی دابنێ و ڕایگرە تا ماوەیەك.

٤. بۆ غودە ڕۆژی سێ فنجان دەمکراو یان سێ کەبسول دەخورێ.

٥. پودری وشکی بە برین دەکرێت و بۆ با کردن دەمکراوی دەخورێتەوە.

٦. پاك کەرەوەی خوێنە و تا دادەبەزێنێ وە توانا بەخشە بۆ لاشە.

٧. بۆ دەرچونی ئێسك وەك مەڵحەم یان نیوە نمەك لێی بەستە.

٨. ئەوانەی گەدەیان لاوازە پێویستە ماوەیەك دەمکراوی زەردەچێوە بخۆنەوە.

٩. بۆ وەستانەوەی خوێنی ناوەوە و برین بەکار دێت.

١٠. بۆ ڕێکخستنەوەی سووڕی مانگانەی ژنان بەکاردێت.

١١. بۆ دومەڵ لەناوبردن لە ناوەوە و دەرەوە بەکاردێت.

١٢. خوێن شل دەکاتەوە و گەڕانی ئاسان دەکات.

١٣. بۆ ئازاری کەمەر و پشت و ئازاری سینگ بەسودە.

١٤. بۆ سکچوونی خوێناوی دەمکراوی زەردەچێوە ڕۆژی چوار فنجان بخۆرەوە.

١٥. بەردی گورچیلە و میزڵدان و کیسەی زراو دەشکێنی.

١٦. بۆ ژنی دووگیان و دوای منداڵ بون باشە.

١٧. بۆ هەوکردنی پوك غەرغەرەی پێ بکە خوێنی پوکیش ڕادەگرێت.

١٨. لێکۆڵینەوەی زانایانی بواری سەرەتان تازە هۆشداریان داوە کە زەردەچێوە پێش گیری دەکات لە سەرەتان.

١٩. بۆ دڕاندنی بڵق و شوێنی کوتراو زەردە چێوە بە پیو لە سەری دابنی یان بە سابونی حەلەب.

٢٠. کەسانێ کە بە برنج ناڕەحەت دەبن زەردە چێوەی پێ دا بکەن چاك دەبن.

زیانی:

زۆر خواردنی زەردەچێوە بۆ دڵ خەراپە بەڵام لەگەڵ لیمۆ بخورێت ئەو زیانەشی نامێنێت.

ناوی فارسی: زرشك، زارج، اقرار

ناوی كوردی: زرشك، سەرچك، دڕكەزی، كشمیش كەوڵی، هەنگورە دێمی

ناوی عربی: البرباريس، عقده، ارتميس

ناوی زانستی: *Berberis Vulgaris L.*

مەزاجی سارد و وشكە

زرەشك درەختێكی چەقڵاویە كە لەگەڵ هەر پەلكێ دڕكێكی ورد دەردەكات بەرزی تا چوار مەتر دەڕوات، دارەكەی قاوەییە و هەندێ جار رەنگی سوور یان زەردە. گەڵای سەوزی تێر و موشاری وردی شێوە هێلكەییە. گوڵەكانی زەرد و میوەكەی لە سەرەتاوە سەوزی مەیلە و زەرد و لەدوایدا سوری تۆخ دەردەچێ هێشوی سەر بەرەو خوارەوەیە، میوەكەی تامی ترشە. سەرەتا لە ئەوروپا و قەفقاز بووە، بەڵام ئێستا بڵاوبۆتەوە بۆ زۆربەی وڵاتان، لە شوێنی هەتاوگیر و كەنار باخ دەڕوێت. لە تەواوی ئەو دارەدا (الكوئيد و بربرين و اكسياكانتين و بربامين و مادەی الكالوئيد) لە پێستی ڕەگەكەی زیاترە تا شوێنی تر بەڵام ئەو ماددە نابێ بەبێ پزیشك بەكاربێ میوەكەی (نزیكەی ٠,٤ موادی قندی و ٠,٦ اسید مالیك و اسید تارتاریك هەندێ صمغ)ی تێدایە جۆری زۆرە، بەڵام باشترین زرشك جۆری بێ دەنكەكەیتی. كوڵاندنی: (١٠ — ٢٠) گرام زرشك لە لیترێك ئاودا دەكوڵێنی بۆ ماوەی (١٠ — ١٥) خولەك دوای ساردبونەوەی بە هەنگوین شیرینی بكەو ڕۆژی سێ فنجان دەخورێتەوە لە بەینی ژەمەكاندا. تەنتوری لە دەرمانخانەكانی گیای هەیە ئەویش (١٠ — ٢٠) دڵۆپە لە ڕۆژێكدا سێ جار دەخورێتەوە. دەمكردنی (٤٠) گرام زرشك لە یەك لیتر ئاوی كوڵاو بكە تا (١٠) خولەك سەری داپۆشە دوای ئەوە بە شەكر یان هەنگوین شیرینی بكەو ڕۆژی سێ فنجان لەبەینی ژەمەكان دەخورێتەوە. پێستی لق و ڕەگی بە گەرمی پەنجا پلە سیلیزی وشك دەكەن یا خود لەبەر هەتاو بەڵام ئەوەیان نابێ بەبێ دكتۆر بەكار

بێت، وە نابێت لە ڕێژە تێ ببەپەڕێ. کە ورد کرا و هاڕدرا کەوچکێکی چا بۆ پەرداخێك ئاوی کوڵاو دەم دەکرێت.

سوودەکانی:

١. قابزە و بەهێزکەری دڵ و جەرگە و بۆ مایەسیری خوێناوی و یەڵنجە باشە.

٢. بۆ خوێن بەربوونی ناوەوە و دەرەوە باشە و صەفرا بەرە.

٣. دەمکراوی بۆ ناو دەم و قوڕگ و لەوزە بەسودە غەرغەرەی پێ بکەیت.

٤. گەدە بەهێز دەکات و تا دادەبەزێنێ وە ڤیتامین C زۆرە.

٥. صەفرا بەر و ئاسان کەرە بۆ فڕێدانی پاشەڕۆ.

٦. جەرگ پاك و بەهێز دەکات و کاری هەرس ڕێك دەکات و بەهێزی دەکات.

٧. بۆ زەردوی و ڕۆماتیزم و نقرس باشە.

٨. بۆ ئەو ژنانەی لەنێوان دوو سووڕی مانگانەدا توشی خوێن بەربوون دەبن دەمکراوی ڕیشەکەی بخۆنەوە.

٩. بۆ وەرەمی سپڵ و ئەوانەی خوێنیان پیسە و زیپکە زۆر دەردەکەن بەسوودە.

١٠. بۆ نەخۆشی واریس دەرمانە وە بۆ مایەسیری و ئەستوربونی جەرگ بەسودە.

١١. بۆ لاوازبوون و توانەوەی چەوری زیادەی لەش کەوچێك پێستی لقەکانی زرشك و کەوچکێك زەردە چێوەی تێکەڵ بکەو دەمی بکە و ڕۆژی سێ فنجان لەبەینی ژەمەکان بخۆوە.

١٢. بۆ نەخۆشی شەکرە بە هەمان شێوە بەڵام زەردە چێوەکە دوو ئەوندەی پێستی زرشکەکە بێ ڕۆژی سێ فنجان بخورێتەوە.

١٣. بۆ سوتانەوەی دوای میز باشە وە پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.

١٤. بۆ هەوکردنی چاو پێی بشۆ. وە گەڵاکەی بۆ ئاوهێنانی لەش باشە.

١٥. بۆ سکچوون و اسکوربوت کەمی ڤیتامین (C) و پتەوکردنی پوك دەجوەرێ.

١٦. بۆ لەوزە و گەرو غەرغەرەی پێ دەکرێ.

زیانی: سارد مەزاجان دەبێ لەگەڵ زەنجەبیل یان شتێکی تری گەرم بیخۆن ژنی دووگیان نەیخوات باشە وە بە ڕێژەیەکی زۆر بەکار نەهێنرێت.

ناوی فارسی: زعفران، بخوان، رخون، صفران، سانران
ناوی کوردی: زەعفەران، زەفیروو، زەردی باغی
ناوی عەرەبی: الزعفران، صفران
ناوی زانستی: *Crocus sativus* (Saffron)

کاتی چنینەوەی لە ٩/٢١ تا ١١/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی زنبقە، گیایەکی ڕاوەستاوە، بەرزی تا (٣٠) سم دەبێ، گەڵای درێژ و باریکە، گوڵی ڕەحاتەی و ڕەنگی وەنەوشەیی کاڵە، لەناو گوڵەکە سێ هەودای باریک هەڵدەستێ بە ڕەنگی سور یان زەردی تۆخ، ئەوەیە کە دەچنەرێت و بەکاردێت بۆ دەرمان. ڕەگی یەك سەلکە و ڕیشەی باریك وەك پیاز دەردەکات. زیاد کردنی لە تەنیشت سەلکەکەوە سەلکی بچوکتر دەردەکات و ئەویش دەبێتە گوڵ. ئەوەی کە لەلا باریکەکەیە لەناوەڕاستی گوڵەکە هاتۆتەدەر کە پێ دەگات دەیچنن و لەسەر بەردی گەرم یان بە دەزگا لە ماوەی کەمتر لە نیو کاتژمێر دەبێ وشك بکرێت تا ڕەنگی نەڕوات. باشترین زەعفەرانی دنیا لە ئێران لە قائنات و کرمانە. لە ئیسپانیا و کشمیریش زەعفەران هەیە حەزی لە شوێنی گەرمە. شێوەیەکی تری چنینی زەعفەران ئەویە کە ناوکی گوڵەکەیان دەرهێنا خێرا لەناو کاغەز دایدەنێن بە یەك چین تا وشك دەبێ پاشان بەستە بەندی دەکەن. ستانداردی زەعفەران کە لە فەرەنسایە دەڵێ زەعفەرانی باش لە پەنجا دانە دەزولەی گوڵی زەعفەران (٠,٢٧٧) گرام کێشی هەبێ وە رطوبەتی (٠,١٣) بێ باشە وە هەر میلی گرامێك بتوانی (٧٠٠) سانتیمەتری چوار گۆشە ئاو ڕەنگ بکات. زەعفەران خاوەنی ماددەی (چەوری و خوێی کانزای و موسیلاژ و ئەسانسی بەهەواداچووە) وە ڕەنگی زەعفەران پەیوەستە بە ماددەی کروسین کە تیایەتی سەلکەکەی ژەهراویە ئەگەر گیانلەبەرانیش بە زۆری بیخوات دەیکوژێت. هەروەها ماددەی ڕەنگی کاروتنوئید کە شێوەی گلوکوزیدە

عصارەی تاڵ و پكرو كروسینە كە لە دەرمانسازیدا دەرمانی چاوی لێ دروست دەكرێت. دەمكراوی یان چای زەعفەران: دوو گرام زەعفەران بۆ لیترێ ئاوی كوڵاو نیو كاتژمێر لەسەر ئاگری هێواش بكوڵێت. تنتوری زەعفەران یەك گرام زەعفەران ورد دەكەیت و دەكەیتە پودر و لە (١٠) گرام الكل سپی هەشتا پلەیی بكەو لەناو شوشەی سەرداپۆشراوی بكە و ئەو شوشە لە جێی تاریك دابنێ هەموو ڕۆژێ تۆزێكی بجوڵێنە و ڕایوەشێنەو لەدوای دوو هەفتە بیپاڵێوە و لە شوشەی بەسەری بكە بۆ بەكاربردنی تۆز یان پودری زەعفەران كە بە تەواوی وشك نەبێ كەمێك لەنزیك ئاگری ڕابگرە یان بە (٢٥) پلەی سیلیزی وشكی بكە دوای ئەوە وردی بكە و بە هێلكەكی زۆر ورد دایبێژە.

سوودەكانی:

١. بەكاردێت بۆ نەهێشتنی خەمۆكی، ئەوانەی لە كارخانەی بەستەبەندی زەعفەران كاردەكەن هەمیشە دەم بەخەندە و پێكەنینن.
٢. خواردنەوەی چای زەعفەران خواردن هەرس دەكات.
٣. بۆ جوڵەو گەشەی ئەعصاب باشە و ئازار شكێنی گشتی و ئارام كەرەوەیە.
٤. ئەو ژنانەی سووڕی مانگانەیان دوادەكەوێ با چای زەعفەران بخۆنەوە.
٥. گەڕانی خوێن ئاسان دەكات و خوێن بەربوونی دوای مندااڵ بون ڕادەگرێ.
٦. ئەوەی پێیان وایە سورێژەی لێ دێت چای زەعفەرانی بدەیە زو لێی دەردەكەون.
٧. بۆ بەهێزی مێشك زۆر باشە وە توانای جنسی بەهێزدەكات.
٨. جەرگ بەهێز دەكات و پاكی دەكاتەوە لە ماددەی زیاد.
٩. بۆ كۆكە و برونشیت و تەشەنوج بەسودە و گورچیلە و میزڵدان پاك دەكاتەوە.
١٠. ئەوانەی بێخەون پێش نوستن چایەكی زەعفەران بخۆنەوە.
١١. دوو ڕۆژ پێش منداڵ بون ژن چای زەعفەران بخواتەوە باشە.
١٢. زەعفەران بە هەنگوین بەردی میزەڕۆ فڕێ دەدات.

١٣. بۆ ئازاری رەحەم و کۆم شافی پودری زەعفەران و کەرەی کاکاو بەخۆت هەڵگرە.

١٤. کاتێ منداڵ دەدانی دێت پوکی دێشێت نیو گرام پودری زەعفەران لەگەڵ هەنگوین بخەو بە فلچەی زۆر نەرم پوکی بهەنو ئازاری نامێنێ.

١٥. ئارەقە هێنەو بۆ سەرما بون و با کردنی گەدە چارەسەرە و میزهێنەرە.

١٦. بۆ توانای چاو زەعفەران لەناو گوڵاودا بخوسێنە و دوای ساف کردن لەچاوی بکە.

١٧. بۆ ئازاری جومگەکان زەعفەران بە شیری فرفیون تێکەڵ بکە و پێی چەوربکە.

١٨. بۆ هەوکردنی ورەمی گوێ ئاوی زەعفەرانی تێ بکە.

١٩. بۆ ئاو لەچاوهاتنی زیادە لە چاوی بکە یان ئەوەی پێی دەڵێن سورەبای چاو.

٢٠. ژانە سەرێ کە لە ساردیەوە بێ چاکی دەکات.

٢١. بۆ نەرمی ئێسك (١٠) گرام زەعفەران لە ناو (١٥٠) گرام رۆنی کونجی یان زەیتون بخوسێ تا (٥) رۆژ دوای ئەوە و هەموو رۆژی تێکەڵی بدە، پاشان وەك مەڵحەم لە شوێنی مەبەستی بدە و پێی چەور بکە.

زیانی:

دەبێ زەعفەران زۆر بە وریای و بە رێژەی خۆی بخورێت دەنا زیانی زۆرە. ئەگەر دوو هەفتە چای زەعفەرانت خوارد هەفتەیەك وازی لێبێنە پاشان دەستی پێبکەوە یا ئەگەر هەر بتەوێ هەمو رۆژێ بیخۆی دەبێ سکنجبین یا ئەنیسۆنی لەگەڵ بخۆی تا زیانی نەمێنێ. ئەگەربە رێژەی زۆر بێ بە یەکجار بگاتە (١٠) گرام ئەوا بە پێکەنین دەکەویت و تا (٢٤) کاتژمێر پاشان دەمری. ژنی دووگیان نابێ بیخوات مەگەر زۆر کەم تا دوو رۆژ پێش منداڵ بون ئەو کات بەسودە. زیانی بەزۆری بۆ سەرو دڵ و خوێن بەربونی ناوەوە و چەندان شتی تر هەیە.

ناوی فارسی: زنجبیل، زنجبیل شامی، زنجیل، جربیل، چلر
ناوی کوردی: زەنجەبیل، زەنجەفیل، هەلەزە، خەرواش، سملۆ
ناوی عربی: الزنجبیل، راسن، یبریس
ناوی زانستی: *Zinyibar officinale*

کاتی چنینەوەی لە ٨/٢١ تا ١١/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە

لە تیرەی مرکبانە گیایەکی ڕاوەستاوە، ڕیشەی بە هێزو بڵاوە یەك یان چەند قەد دەردەکات، گەڵای بەرامبەر یەك نین گەڵای خوارەوەی هێلکەی و کەمێ لاسکیان پێوەیە. بەڵام گەڵای سەرەوە سەرە نێزەییە و لە قەدەکە دێنە دەرێ و لێوەکەیان موشاری زۆر وردە، لە سەرەوە چەند گوڵێکی تاك دەردەکات کە خونچەیەکی قۆزاخەییە و پەر پەڕە. کە پشکوت زۆر لە گوڵە بەڕۆژە دەچێت میوەی فندەقەییە و کاکڵ دارە. ووڵاتی پێشووی ئاسیا بووە وە ئێستا لە تەواوی دنیا دەچێنرێ کە تەمەنی بو بە دوو ساڵ ڕەگەکانی لە پاییزدا دەردێنن، دوای ئەوە هەرچی سەوزە لێی دەکەنەو و دەیشۆنەوە و دوو لەتی دەکەن لە (٣٥) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن بۆنی خۆشە و تامی تاڵ و تیژە. ماددەی (اینلین و ٠,٥ ئەسانس ڕۆنی و ماددەی تاڵ و هنلین ٣)ی تێدایە. زەنجەبیل شێوەی لە گیای شقاقل دەکات لە باکوری ئێران و هیند و بەنگلادش و ووڵاتانی ڕۆژهەڵات لە دەشت و لە کوێستان دەڕوێت. بەڵام باشترینیان ئەوەیە کە لە وڵاتی چین هەیە.

سوودەکانی:

١. بەهێزکەری گشتی لاشەی مرۆڤە وە بەهێزکەری مێشك و بیرە.
٢. دژە کرمە بەتایبەتی کرمەك و اسکاریس.
٣. مادەی اینولینی تێدایە کە بۆ چارەسەری شەکرە بەکاردێت.
٤. بۆ غەرغەرەی ناودەم و قوڕگ و بۆ ئازاری ددان و شۆرینی برین باشە.

٥. بۆ بەهێزی دەزگای هەرس وە بۆ توانی جنس و بۆ چرکە میزە بەسوودە.
٦. ئەوانەی سپێرم لە مەنییان کەمە بەسودە بۆیان.
٧. تەڕەشوحاتی زیادەی مەنی کەم دەکات کە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵیان ببێ. زەنجەبیل لەگەڵ هێلکەی نیوە کولاو بخۆن یان بە هێلکەی کۆتر باشە.
٨. زەنجەبیل بۆ کەسی گەورە چوار گرام لە ڕۆژێکدا بەسێ یان چوار جار دەبێ بۆ ئەوانەی چەوری خوێنیان هەیە وە بۆ گیرانی دەمارەکان بەسوودە.
٩. بۆ ئەوانەی نەخۆشی دڵ و گیرانی دەماری دڵیان هەیە و ئەیانەوێت نەشتەرگەری بکەن. با زەنجەبیل بەوشکی بخۆن یان بە خواردنی بکەن و بە پودر لەگەڵ ئاو میوەی ترش بیخۆن ڕزگایان دەبێ لە نەشتەرگەری.
١٠. بۆ با کردنی سك و برینی گەدە باشترین دەرمانە بە لێکۆلینەوەی تازەی پزیشکانی چینی بەتایبەت لەوەرزی زستاندا بۆ یەڵنج و ڕشانەو باشترین شتە.
١١. بۆ ئەوانەی بە سەفەر نارەحەت دەبن کەمێ زەنجەبیل بجون تێك ناچن.
١٢. بۆ ژنانێ کە سووڕی مانگانەیان دواکەوتوە بەسوودە.
١٣. بە خواردنی ماددەی ژەهراوی ناو لەش لەگەڵ ئارق فڕێ دەدەیت.
١٤. بۆ هەڵامەت و سەرمابون و ئازار و هەوکردنی لەوزە و گەرو بەسوودە.
١٥. بۆ زەردوی و زیادکردنی مەنی زەنجەبیل و قولجان و فستەق بەیەکەوە بخۆ.
١٦. بۆ ڕۆماتیزم و جومگەکان و قاچەکانت زەنجەبیل لەگەڵ تور بخۆ هەموو ڕۆژێ.
١٧. بۆ شەو کوێری و ئاوی سپی و ئاو لێهاتنی چاو وەك کل لە چاوی بکە.
١٨. دەمکردنی یەك تا دوو کەوچکی مرەبا لە نیو لیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٥) خولەك دادەنرێت، یان (٥) خولەك دەیکولێنی بەهێواشی دوای سارد بونەوە و پالاوتن ژەمی فنجانێك دەخورێتەوە بۆ هەڵکەندنی بەڵغەم و خڵتی سینە بەسوودە.

زیانی: لەوانەیە بۆ هەندێ کەس قورگیان پیێ نارەحەت ببێ ئەوانە لەگەڵ هەنگوین یان لەگەڵ زەیتی بادام بیخۆن. گەرم مەزاجان ئەگەر پێی نارەحەت بون با لەگەل سکنجبین یان سرکە یان میوەی ترش بیخۆن ئەگەر تەنتورەکە بەکاردێنی (١٠) دڵۆپە لە پەرداخێك ئاوی گەرم بکە بە هەنگوین شیرینی بکە ئینجا بیخۆ.

ناوی فارسی: زردآلو، خوبانی، نوری، شکرپارە، اغچە نبات

ناوی کوردی: قەیسی، شلاّنە، مژمژە، هیرۆك، زەردالی

ناوی عربی: المشمش

ناوی زانستی: *Armeniaca bulgar* (Apricot)

ترشەکەی مەزاج سارد و تەڕە. بەلاّم شیرینەکەی مەزاجی گەرم و تەڕە.

قەیسی نیشتمانی پێشووی وولاّتی چین بووە، بە هەزاران ساڵە کەوا ماڵی کراوە بەلاّم ئێستاش لە ئێران جۆری کێویی هەرماوە، لە سەرەتای زایینەوە بردراوەتە ئەوروپا.

بەرزی ئەو دارە تا (٦) مەتر بەرز دەبێت میوەی ترش و شیرینە بە تەڕی و وشکی و میـوە و خۆرشـت و کـامپوت و شـەربەت و نانـە قەیسـی دەخورێـت، وەك دەرمـان بەکاردێت.

لە (١٠٠) گڕام قەیسی بێ ناوك دا ئەو ماددانەی تێدایە:

وزە	٥٤	کالۆری	پرۆتین	١	گڕام
ئاو	٨١ — ٨٤	گڕام	کالسیۆم	١٨	میلی گڕام
شەکر	١٠ — ١٢	گڕام	فسفۆر	٢٣	میلی گڕام
چەوری	٠,١٢	گڕام	سۆدیۆم	١	میلی گڕام
نیشاستە	٦,٣٨	گڕام	پۆتاسیۆم	٢٨٠	میلی گڕام
ئاسن	٠,٥	گڕام	اسید سالیسیلیك	١,٥	میلی گڕام
ڤیتامین A	٢٧٠٠	یەکە	آلبومین	٠,٤٥	میلی گڕام
ڤیتامین B_1	٠,٠٣	میلی گڕام	ڤیتامین B_2	٠,٠٤	میلی گڕام
ڤیتامین B_2	٠,٦	میلی گڕام	ڤیتامین C	١٠	میلی گڕام

دەنکـەکانی (٠,٤)ی ڕۆن و هەنـدێ پـرۆتین و ئەسـانس و ڤیتـامین (A, B_{17}, C) و کبالـت و ئەسـید پانگامیـك (*Laetpile*)کـە بـە پێـی لێکۆڵینـەوە دەرکـەوتوە دژد سەرەتانەو چارەسەریشە وە ئەو ڤیتامین حەڤدەیە لە ئەوروپا کراوە بە حەب بـەڵام لە کەنەدا ڕێگەی پێنەدرا چونکە کەمێك سیانیکی هەیە.

سوودەکانی:

١. خوێن پاك دەکاتەوە و عەرقە دەکاتەوە و نەرم کەرەوەی گەدەو ڕیخۆڵەکانە.
٢. بۆ کەم خوێنی باشە و تا دادەبەزێنێ.
٣. بۆنی ناخۆشی ناو دەم چارەسەر دەکات و بۆ ورەمی جومگەکان بەکار دێت.
٤. دژی نەرمی ئێسك و پاك کەرەوەی لاشەیە لە ژەهرەکان.
٥. گەڵاو گوڵەکانی مەزاج سارد و وشکن، دەنکەکانی مەزاج گەرم و وشکە.
٦. دەنکەکانی کە جۆرە شیرنەکەی بێت وەك بـادام تـاکو (١٠) دانـەی لێ دەخورێـت بەڵام تاڵەکەی دەبێت پـەروەردە بکرێـت تـاکو تاڵیەکـەی نـەمێنێ ئـەو جاریش نابێ بەزۆری بخورێت، خواردنی دەنکەکان توانایی جنسی زیاد دەکات.
٧. ڕۆنی دەنکەکەی لە گوێ دەکرێت بۆ دەنگ و ویزەی گوێ.
٨. ڕۆنەکەی نەرم کەرەوەی پێستە و بۆ قەڵشین و پێست هەڵدان بەکاردێت.
٩. ڕۆنـی دەنکـە تاڵەکـەی کـرم کـوژە و ورەمـی کـۆم و بـەردی میـزەڕۆ چارەسـەر دەکات.
١٠. دەم کراوی گەڵایەکەی بۆ سکچوون و ئازاری گوێ بەکاردێت.

زیانی:

درەنگ هەرس دەبێـت و گرانـە بـۆ گـەدە، با کردنـی هەیـە بۆیـە کـە لـەپێش نانـدا بخورێت باشترە، وە دەنکەکانی لەگەڵ بخورێن باشە، وە ئەوانەی مەزاج ساردن و پێی تێك دەچن با شتێکی مەزاج گەرمی لەگەڵ بخۆن.

ناوی فارسی: زیتون، کلکم، کلکام

ناوی کوردی: زەیتون، داری ئاشتی

ناوی عەرەبی: الزیتون، شجره المبارکه

ناوی زانستی: *Olea europaea* (Olive)

مەزاجی زەیتونی نەگەیشتو سارد و وشکە، گەیشتو گەرمە، گەڵاکەی گەرم و وشکە.

درەختێکی هەمیشە سەوزە بەرزیەکەی (٣ - ٦) مەتر دەبێت لە دێمەکار و بەراو دەڕوێت، بەڵام کە زۆر ئاو بدرێت بەر ناگرێت. تەمەنی داری زەیتون لە (١٠٠٠) ساڵ تێدەپەڕێت، وولاتی یەکەمی فەلەستین بووە بەڵام ئێستا لە هەموو وولاتان دەچێنرێت. ئەوەندە بەسە بۆ پیرۆزی و پێناسەی کە خوای گەورە لەگەڵ هەنجیر سوێندی پێ خواردوون. کاتێ لەسەرەتای پاییز پێدەگات میوەکەی (٠,٣٠)ی ڕۆنە، ماددەی (أسید اولیك، أسید لینولئیك، أسید پالمینیك، ڤیتامین A, E, و ئاسن و تانن و کلوروفیل و شەکر وتاڵی و مۆم) وە چەند شتی تری گرنگی تێدایە. باشترین جۆری زەیتون ئەوەیە کە ڕەنگی سەوزی تێرە وە لەناو خوێاوکا پەروەردە دەکرێت و لەگەڵ ناندا دەخورێت وە زیتەکەشی دەبێ بە ساردی بە فشار لێ دەربکرێت کە بە گەرم کردن بێت ئەو سودەی نامێنێ وا بزانم کەس نیە نەزانێ کە ڕۆنی زەیتون یەکەم ڕۆنە بۆ خواردنی مرۆڤ کە سود بەخش و بێ زیان بێت. بە کوڵاندنیش خاسیەتەکانی لەدەست نادات بەمەرجێ کاتی دروستکردنی بەفشاری سارد دەرهێنرابێت.

سوودەکانی:

١. بۆ پەستانی خوێن بیست دانە گەڵای زەیتون لەناو (٣٠٠) گرام ئاودا بکوڵێنە تاکو (١٥) خولەك دوای ساف کردن بە کەمێك شەکر شیرینی بکە و ڕۆژێ دووجار هەرجارەی فنجانێك بۆ ماوەی هەفتەیەك بخۆرەوە پاشان هەفتەیەك وازی لێ بهێنە، بەم جۆرە دوو مانگ بەکاری بهێنە.

٢. بۆ نەخۆشی شەکرە باشە بە هەمان شێوەی سەرەوە بەکار بێت.

٣. ڕۆن زەیتون و ئاو لیمۆ بەیەکەوە بخورێت بەردی زراو فرێدەدات.
٤. ڕۆن زەیتون کرم کوژە و بۆ وشکە کۆکە و بۆ سوتاو و تاو بردن و خرو و شوێنی پێوەدانی زیندەوەران بەسودە.
٥. بۆ ئێسکە نەرمەی منداڵان پێی چەور بکرێت باشە.
٦. بۆ هەڵوەرینی موی سەر شەوانە پێی چەور بکرێت و بەیانی بە شامپۆی منداڵان بشورێتەوە.
٧. ڕۆن زەیتون و بەیبون بەیەکەوە بۆ نقرس و بۆ قەبزی پێش نان دەخورێ.
٨. دەم کراوی گەڵاکەی بۆ ڕۆماتیزم و نقرس و تا بەسودە.
٩. بۆ سوتان میوەی نەگەیشتوی بکە مەڵحەم و لێی ببەستە.
١٠. جوینی بە کاڵی بۆ زیبکەی ناو دەم و پوك بەسودە.
١١. بۆ سستی و ژانە سەر و فەلەج و خوار بونی زار و لێو و توانای جنسی ئەو تێکەڵەیە دروست بکە: (٨٠) گرام زەیتی زەیتون + (١٤) گرام کندر + (١٦) گرام ڕەشکەی خر واتە نەکوتراو، هەمووی تێکەڵ بکە و لە ماوەی سێ ڕۆژدا بیخۆ.
١٢. خواردنی بەردەوامی زەیتی زەیتون پێشگیری دەکات لە سەرەتان و نەخۆشی دڵ و کۆلسترۆڵ دادەبەزێنێ و بۆ بینایی چاو باشە.

زیانی:

زەیتەکەی بۆ کەس زیانی نیە بەڵام زەیتونی کاڵ نابێ زۆر بخورێت بۆ گەدە خراپە وە گەڵاکەشی دەبێ بە ڕێژەی دیاریکراو بەکاربێت.

ناوی فارسی: سنبل الطيب، علف گربە، سنبل كوهی، الريان، ناردين، حب الحصافير

ناوی كوردی: سونبولی جوان، سملە تيف، ئەشەد بۆ، گيا پشيلە، ئاوڕێژە، خەوخۆشە، ڕيشە دەرمانە، ڕيخەداروو

ناوی عربی: السنبل الطيب، والريانة

ناوی زانستی: *Valeriana officinalis L.*

كاتی دەرهێنانی ڕەگەكەی لە ٧/٢١ تا ٢١/ ٩

مەزاجی گەرم و وشكە

گيايەكی عەلەفی و ڕاوەستاوە ڕەگی گەورە و لقی كورتن، لقەكانی گۆشەيان هەيە و گەلای درێژی بەرامبەر يەك دەردەكات. كە لە قەدەكەی دێتەدەر. تا (٩ — ١٨) پەلك لە يەك گەلا دێنەدەر لێوی پەلكەكان موشاری درشتە، لەسەر گەلاكان گوڵ دەردەكات بەتايبەتی گوڵی سەرەوە زۆر گەورەيە مەبەست لە گەورەيی واتا هێشوی چەتری زۆر بەيەكەوەن دەنا خودی گوڵەكە وردە يان سپی يا سووری كەم ڕەنگە. ميوەكەی فندەقەيەو كاكڵی تێدايە بەڵام زياد كردنی ئەو گيايە زياتر بەهۆی ڕەگەكەوەيە كە ڕيشەی دەڕوات و سەر هەڵدەدات و زياد دەكات. بەرزی لە (١٢٠- ٢٠٠) سم دەبێت لە شوێنی كەم درەخت. لە لێواری جۆگەو كەندەڵان دەڕوێ چونكە زۆرە پێويستی بە چاندن ناكات، لە ئاسيا و ئەورووپا زۆرە بۆ وڵاتانی تريش براوە و چێنراوە. گيايەكی زۆر بۆن خۆشە لە دورەوە بۆنی دێت، پشيلە زۆر حەزی لە بۆنەكەيتی و لەلای دەخەوێ بۆيە يەك لەناوەكانی گيا پشيلەيە، بەتايبەتی لە خوراسان زۆرە. هەمووی بۆ دەرمان دەبێ بەڵام زياتر ڕەگەكەی بەكاردێت. كە وشك كرا بۆنی زياتر دەبێ ڕەنگی قاوەيی دەبێ و تامی تاڵە وە لە ساڵی دووەم و سێيەم ڕەگی دەردێنن كە دەريان هێنا زوو دەيشۆنەوە لەناو ئاو ڕای ناگرن وە نابێ ورديش بكرێ، لە دەزگا بە (٣٥) پلەی سيليزی يان ئەگەر دەزگا نەبوو لە سێبەر وشكی دەكەن. ڕەگەكەی لەناو

شتێكی سەر بەستراو بەتایبەت كە شوشە بێت زۆر باشە هەڵدەگیرێت. ئەو ماددانە لە ڕەگەكەی دایە (٠,١ ئەسانسی ڕۆنی كە پڕە لە پینن و كامفن ٣ ئەو ئەسانسە كە تازە بێ سەوزێكی مەیلەو زەدە بەهۆی مانەوە خەست دەبێتەوە هەروەها ماددەی امیدون و تانن و خوێ جۆراو جۆر و اسید و الریانیك و اسید فرمیك و اسید استیك و اسید پروپایونیك و منگەنیز و الكالوئید و استر اسید الی و اسزولریك و عصارەی تاڵی البومین و صمغ و پتاس و جوهر لیمو و فۆسفات) وە هەروەها ماددەی الفامتیل پیریل كتونی تێدایە كە بە بێهۆشكەر دادەنرێت. سودی ڕیشەی تازەی سێ ئەوەندی وشك كراوە وشكردنی نابێ بگاتە (٤٠) پلە گەرمی چونكە ڕادەی دەرمانی كەم دەبێتەوە.

سوودەكانی:

١. باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشەیەكانی دڵ وە دژە تەشەنوجە.
٢. بۆ عصبی و هیستریا و هەناسە سواری باشە و ئازار شكێنە و تا دادەبەزێنێ.
٣. بۆ ئەوانەی شەكرەیان هەیە و میزیان زوو زوو دێت سود بەخشە.
٤. بۆ فێ سود بەخشە و چارەسەری بێ خەوی دەكات.
٥. دژە كرمی گەدە و ڕیخۆڵەیە وە دژی هەڵچون و خەم و تورە بونی بێ هۆیە.
٦. بۆ سەرگێژە و شەقیقە و ژانە سەری جگەرە و كحول باشە.
٧. بۆ دڵە كوتێ و مالیخولیا و سیاتیك و نائومێدی ژنان و ئازاری گەدە بەسودە.
٨. بۆ نزگرەی بەردەوام و گیرو گرفتی جەرگ و گەدە بەسوودە.
٩. ڕەنگی ڕوخسار جوان دەكات وە هێزی جنس زیاد دەكات.
١٠. بۆ ڕێكخستنەوەی سووڕی مانگانەی ژنان بەسوودە.
١١. تەڕەشوحی میز زیاد دەكات وە بەردی میزڵدان دەشكێنێ.
١٢. بۆ هەناسە سواری باشە و سینگ نەرم دەكات.
١٣. ڕشانەوە چاك دەكات و بۆ زەردویی باشە وە بۆنی ناودەم لادەبات.
١٤. ئازاری سپڵ ناهێڵێت وە مایسیری چارەسەر دەكات.

١٥. بۆ نەخۆشی شەكرە بەسودە و وە بۆ ئیشتیها و گەدە باشە بەتایبەت كە لەگەڵ ئەفسەنتین بخورێت،
١٦. بۆ بینای چاو و سووربونەوە و بڵند بونی برژانگ بە ئاوی گژنیژ تێكەڵی بكە و چاوی پێ برێژە و تێی بكە چەند جارێك لە رۆژێكدا.
١٧. بۆ كوتانی برین و هەوكردن ریشەی تەری لەسەر دابنێ یان تلپی دەمكراوی.
١٨. بۆ نەخۆشی ناو دەم و قورگ بە ئاوی كوڵاوی غەرغەرە بكە.
١٩. تۆزەكەی بە وشكی بۆ برین باشە.
٢٠. بۆ با كردنی سك و بۆ حەسانەوەی ماندوویەتی باشە.
٢١. بۆ ئەوانەی بێ خەوی هەمیشەییان توش دەبێ لەپێش نوستن چایەكی دەم كراوی ئەو گیایە بخۆنەوە.
٢٢. بۆ ئەوانەی خەونی ناخۆش و كابوس دەگرن باشە.
٢٣. بۆ ئەو ژنانەی بەهۆی نارێكی سووری مانگانە رەنگی دەمو چاویان سوور دەبێ و تێك دەچێت ئەگەر كەمێ گوڵی گاوزبان و نەبات و لیمۆی وشك لەگەڵ چوار گرام سونبولی جوان تێكەڵ بكەن بەسودە بۆیان بەدەمكراوی بیخۆنەوە بە دوو جار.
٢٤. بۆ ئازاری جومگەكان بە خواردن و لێبەستن و چەوركردن پێی بەسوودە.
٢٥. مو بەهێزدەكات و مو دێنێتەوە كە لە شوێنی روتاوەی بدەیت.
٢٦. بۆ كۆبونەوەی خوێن لە مێشك دا سود بەخشە.

ئامادەكردنی:

- پودری: ریشەی سنبل الطیب كە هاریت بە هێڵەكی ورد دایبێژە و لە شوشەی بكە (٥ — ١٠) گرام لە رۆژێكدا بە دوو یان سێ ژەم بۆ كەسی بەتاقەت و گەورە بۆ بێ هێز و منداڵ (١ — ٣) گرام لە رۆژێكدا، بە هەنگوین شیرینی بكە یان بە شەكر و نەبات باشە بۆ تەشەنوج.

- دەمکردنی: (١٠ – ١٥) گرام بۆ گەورە لەناو لیترێك ئاوی كوڵاودا (١٠) خولەك سەری داپۆشە دوای ساردبونەوە لەجیاتی ئاو بیخواتەوە دوو كاتژمێر نیو پەرداخ تا (٢٤) كاتژمێر تەواوی بكات، بۆ تەشەنوج و زۆر شتی تر بەسوودە.
- تێكەڵەی: (سونبل الطیب و ڕازیانە و شەكری كوتراو) لە هەریەكەیان چوار گرام لێك بدەو بیكە چوار بەشی وەك یەك هەر شەش كاتژمێر جارێك بەشێك بخۆ هەروا بە تۆز بە ئاو یان شەربەت قوتی بدە.
- مەعجونی: پێنج گرام پودری سنبل الطیب و هەشت گرام دارچینی هاڕدراو و دوو گرام نەعناع لەگەڵ هەنگوین تێكەڵی بكە تا وەك مەعجونی خەستی لێ دێت ڕۆژی سێ گرامی لێ بخۆ ئێوارە و بەیانی.
- تنتور و الریان: سەد گرام ڕیشەی سنبل الطیب ورد بكە لە نیو لیتر الكل طبی (٦٠) پلەی بكە و هەموو ڕۆژێ تێكی بدەو بیژێنە لەدوای پانزە ڕۆژ سافی بكە بە قوماشی پاك بیپاڵێوە و لە شوشەی بەسەری بكە و ڕۆژانە (١٠ – ٣٠) دڵۆپی لەگەڵ ئاو تێكەڵی بكە و بیخۆرەوە بە سێ جار یان بە چوار جار ئەو ڕێژە دابەش بكە.
- ئەسانس: وا باشە لە دوكانی گیا دەرمانی بیكڕیت كە كۆن نەبوبێ ڕەنگی سەوز دەنوێنێ یەك دڵۆپە لەسەر شەكر ڕۆكە و بیمژە یان بۆ گەورە و بەهێز دوو دڵۆپە بە شەكر یان لەگەڵ كەوچكە چایەك هەنگوین لە نیو پیاڵە ئاودا بیتوێنەوە بیخۆرەوە هەر نیو كاتژمێر یان كاتژمێرێك جارێك دووبارەی بكەوە بەتایبەتی بۆ نەخۆشی هیستریا و هەناسە سواری باشە.

زیانی:

ئەگەر بە تۆز بخورێ بەبەردەوامی بۆ گورچیلە خراپە بەڵام دەتوانی بە كەتیرە بیخۆیت كەسێ گورچیلەی تەواو نیە با بە كەتیرە بیخوات. وە ئەگەر زۆر بەردەوام بخورێ بۆ چاو و گوێ خراپە، كە هەفتەیەك بەكارت هێنا دوو هەفتە وازی لێبێنە و هەفتەیەكی تر بیخۆوە بەو جۆرە باشە.

ناوی فارسی: سرخ ولیك،خارسپید

ناوی كوردی: گۆێژە بەراو، گۆێژە سوور، گۆێژە شیرنە

ناوی عربی: الزعرور

ناوی زانستی: *Crataegus .laevigata (POIR.)DC.L.*

مەزاجی سارد و وشكە.

كاتی چنینەوەی گەڵاكەی لە ٤/٢١ تا ٦/٢١ میوەكەی لە٨/٢١ تا ١٠/٢١

لە تیرەی (گوڵی سوور)ە درەختێكی چەقڵاوی ودڕك دارە، لقەكانی ڕەنگیان خاكی و چەرمین، گەڵای پەنجەیی ددانەدارە گوڵەكەی سپیەكی مایل بە پەمەییە. شێوەی لە گوڵی بادام دەكات و هێشوییە هەر ئەو گوڵەیە دەبێتە میومیەكی ناوك دار كە چەند دەنكی تێدایە و گۆشتیی و شێوە هێلكەین. ڕەنگی میوەكە سووری تێرە و خڕە و سەرەكەی وەك هەنار كۆپكەییە، ئەم دارە لە ئەوروپا زۆرە لە ئاسیاش هەیە بەكەمتر لە سەروی ئێران بە شێوەی خۆڕسك دەڕوێت، من لە گوندی باڵێلانی سەر بە ناحیەی ئیسێوە لە بناری پشدەر بینیومە. ئەم دارە بە یۆنانی ناوێكی هەیە كە مانایەكەی دەبێتە(بەهێز) كە بەڕاستی دارێكی زۆر بەهێزە بۆیە لە كۆندا داری تفەنگیان لێ دروست كردووە چونكە درز نابات وە تاكو كۆن بێ زیاتر لوس و جوان دەبێت و لە ئاویشدا تێك ناچێت و ناڕزێت، زیاتر مەواددی دەرمانی لە گوڵەكاندایە كە لە سەرەتای بەهاردا دەردەكەون لەو كاتە دەیان چنن و لە سێبەر لەسەر سەبەتە وشكیان دەكەن یاخود بە دەزگای تایبەتی وشك كردنەوە بەپلەی گەرمی (٣٥) پلەی سیلیزی كە جوان وشك بوو لەناو شوشە هەڵدەگیرێت، گەڵاو میوەكەشی سودی دەرمانیان هەیە بەڵام كەمترە لە گوڵەكەی، ئەو ماددانەی لە گوڵەكانیدایە بریتیە لە (گلوكوزید، كرسیترین، فلاون، ئەسانسی ڕۆن)ی وە چەندان شتی تر. وە گەڵاكەی ئەمانەی تێدایە (فلاون، یتكسین، رامنوزید، أسترول، كاتشین).

سوودەکانی:

١. بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن دەم کراوی گوڵەکانی و گەڵاکەشی دەبێت.
٢. ئارام کەرەوەی مێشك و سیستەمی ئەعصابە بەگشتی.
٣. دڵ بەهێز دەکات و گرفتی گەڕانی خوێن چارەسەر دەکات.
٤. دژە تشەنوج و ڕەقبونی ماسولکەیە وە تا دادەبەزێنیٚ.
٥. دەنکەکان بهاڕێت و دەمی بکەیت و ئاوەکەی بخۆیتەوە بۆ دانانی بەردی گورچیلە و میزەڕۆ بەسودە.
٦. ئاوی دەنکەکان بۆ وەستانەوەی سکچوون بەکاردێت.
٧. بۆ سستی ئەعصاب و بیر و هۆش باشە.
٨. بۆ گیرانی دەمارەکانی خوێن بەسودە.
٩. بۆ لەوزە و ئازاری قوڕگ و زیبکەو جۆشی ناو دەم و زمان غەرغەرەی پیٚ بکرێت و لەگەڵ هەنگوین بخورێتەوە باشە.
١٠. بۆ ئازارەکانی ڕان تاکو پیٚ کە پێی دەگوترێ ئارتروز خواردنەوەی دەمکراوی گوڵ و دەنکەکان و گەڵاکەش وەك مەڵحەم لە شوێنی ئازارەکە دەبەسترێ.
١١. کەسانێك کە ڕەنگی پێستیان وەك ڕەنگی مسی لیٚ دێت (٢٠) گرام گوڵ یان میوەکەی لە نیو لیتر ئاودا بکوڵێنی و کە سارد بۆوە لەپاڵ مەڵحەمێك کە بۆ جوانی پێست بەکاردێت بکات و ڕۆژێ دوو جار پێی چەور بکات چاك دەبێتەوە.

دەمکردنی لە (٢٠ - ٤٠) گرام بەپێی توانا و تەمەنی نەخۆش بۆ یەك لیتر ئاوی لەکوڵ تاکو سارد دەبێتەوە سەری داپۆشیت، یان بۆ ماوەی (٥) خولەك بیکوڵێنیت بەهێواشی، ڕۆژێ سیٚ جار پڕی فنجانێك دەخورێتەوە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: سیاه دانه، سیاه تخمه، شونیز، سیاه سنوخ

ناوی کوردی: ڕەشکە، سیاوڵە، هەبڕەشك، بۆن دۆ

ناوی عربی: حبةالسوداء، الحبةالبركة، حبة المبارك

ناوی زانستی: ***Nigella Sativa L.***

مەزاجی گەرم و وشکە.

لە تیرەی (ألاله)یە، گیایەکی یەك ساڵەیە، هەندێك شێوە لە ڕازیانە دەکات، گوڵەکانی تاکە و ڕەنگی سپیە وە دەنکی ڕەشە و ناوی دەنکەکان سپیە، ووڵاتی پێشوی خۆرئاوای ئاسیا و خواروی ئەوروپا بووە، ئێستا لە هەموو جیهان دەچێنرێت بەهۆی ئەو سودە زۆرەی کە هەیەتی کەس نیە نەیناسێت، لە دێرین زەمانەوە ناسراوە بەدەرمان و بۆ بۆن خۆش کردنی خواردن و خواردنەوەکان بەکارهاتوە، دوو هەزار ساڵ پێش زانایەکی عەرەبی ووتویەتی بۆ زیاتر لە پەنجا نەخۆشی دەرمانە، وە لە فەرموودەی پێغەبەردا (د.خ) هاتوە کە ڕەشکە بۆ هەموو دەردێك دەوایە تەنها دەردی مردن نەبێ، وە زانستی پزیشکی تازە دەڵێت کە بە خواردنی ڕەشکە خڕۆکە سپیەکانی خوێن زیاد و بەهێز دەبن کە وەك پاسەوان دەجەنگێن دژی ئەو میکرۆب و ڤایرۆسانەوە کەدێنە ناو لاشەی مرۆڤ، مانای وایە پارێزەری تەواوە و ناهێڵێت نەخۆش بکەوین. دەبێ ئەوە بزانین کە سودی ڕەشکە زیاتر گازێکە لەناو دەنکەکەدا هەر لەبەر ئەوەیە کە نابێت ڕەشکە بهاڕدرێت چونکە کە دەنکەکە شکا گازەکەی دەردەچێت وە ئەگەر هەست ڕابگریت لەکاتی خواردنی دا قورگت کەمێك ئازاری دەبێت بە هۆی ئەو گازەوە، کە گەروت ناسکەو ئەزیەتی دەبێت چارەی ئەوەیە کەوچکێك ڕەشکە کەوچکیك سرکەی ترێ یان ئاو لیمۆی تێ بکە تاکو چوار خولەك پاشان ئەگەر هیچ ئاوی پێوە مابو بیرێژە و کەوچکە هەنگوینێکی تێکەڵ بکەو بیخۆ بەڵام هەتاکو لەناو دەمتدا دەنکەکان بەدەدان بشکێنی و بجویت سودی زیاترە نەك زوو قوتی بدەی، بۆ ئەوانەی کە گەرویان پێی ناهێشێت بە بێ سرکە باشترە بیخۆن.

ئەوەش هەندێك لە ماددەكانی كە لەناو ڕەشكەدا هەیە: (نیگلۆن٢، ئەو ماددەیە لەناو لەشدا أنتی هیستامین\ دروست دەكات كە دژە حەساسیەتە، كە لە چارەسەری هەناسە سواری زۆر كاریگەرە، خاوەنی پانزە جۆر أمینۆ أسیدە، پڕۆتین، نشاستە. مەواددی الكالۆئیدی، ساپونین، الیاف، كالسیۆم، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، ئاسن، ئەسانسی ڕۆنی و عەصارەی تاڵ بەناوی نیژلین٢، ٠,٨٤ أسید ڕۆنی وەك أسید لینولیك، أسید اولئیك وە زەیتی بەهەواداچوو كە خاسیەتی دژە باكتریا و دژە پۆرگی هەیە نزیكەی ٠,٣٥ ی ڕۆنە).

سوودەكانی:

١. لە خراپ بونی ددان دەتپارێزێت وە شیری دایكان زیاد دەكات.
٢. ژنانێ كە سوڕی مانگانەیان دواكەوتوە لەخورێنی بیخۆن بەسوودە بۆیان.
٣. میز ڕەوان دەكات و بای زگ دەردەكات.
٤. لەگەڵ ڕۆنی كونجی لەسەر تاول پفی سەر پێستی دابنێ دەیكاتەوە.
٥. وەكو مەڵحەم لەسەر زیبكەو ئاساوی و لەكەی دابنێ زۆرباشە.
٦. بۆ ژانە سەری توند بە نیوە نمەك لەسەری ببەستە و بۆنی بكەو بیخۆ.
٧. بۆ شوێنی ئازاری ڕۆماتیزم هەر بەو جۆرەی ژانەسەر.
٨. بۆ گەورەبونی و ئاوسانی جەرگ وە بۆ ژانە سك بەسودە.
٩. قەبزی ناهێڵێت و تووشی سكچوونیش ناكات وە پاك كەرەوەی خوێنە.
١٠. بۆ بێ هێزی دوای نەخۆشی و نەشتەر گەری زۆر بەسودە لەگەڵ هەنگوین.
١١. بۆ ژنێ كە منداڵی بوە لەگەڵ هەنگوین دوو ژەم بیخوات بە سوودە.
١٢. لاشە گەرم دەكات و تەڕی زیادە فڕێدەدات.
١٣. كەسێ ژەهراوی بوو لەگەڵ سركە بیخوات، یەڵنج و ڕشانەوەش چارەسەر دەكات.
١٤. بۆ ئازاری سینگ باشە و چارەی كۆكەش دەكات.
١٥. گرفتی هەناسەدان نایەڵێت و زەردوویش چارەسەر دەكات.

١٦. بە سرکەوە کرم کوژە و بۆ جوانی ڕوخسار لە ڕۆن زەیتون دا سوری کەوەو بیخۆ.

١٧. لەگەڵ هەنگوین بیخۆ بەردی گورچیلە و میزەڕۆ دەشکێنێت.

١٨. بۆ ئازاری ددان وەك چا دەمی بکەو لەناو دەم دا ڕایبگرە.

١٩. بۆ هەلأمەت و ئەنفەلۆنزای توند وەك مەڵحەم لەنێوچاوانی ببەستە.

٢٠. بۆ ئازاری دوای منداڵبونی ژنان لەگەڵ هەنگوین و ڕۆن بیخۆن .

٢١. بۆ پژمینی زۆر لە ڕۆندا سوری کەوە بیکوتە دوو دلۆپە لەو ڕۆنە لە لوتت بکە.

٢٢. بۆ بەهێزکردنی توانایی جنسی ڕەشکە و کندر بە ئەندازەی یەکتر لەناو ڕۆن زەیتون دا دایبنێ و بۆ چەند ڕۆژێك پاشان هەر ڕۆژەی دوو کەوچکی زەلأتەی لێبخۆ بۆ ماوەی دوو هەفتە.

٢٣. بۆ ئەوانەی چاویان زەرد دەبێت حەوت دەنکە ڕشکە لەناو شیردا بخوسێنە و دوای کاتژمێرێك بیان سوەوە دوو دلۆپەی لێ پەیدا بکە و بیکە ناو کونە لوتی بە چەند جار چاوی جوان دەبێتەوە.

٢٤. بۆ جوانی ڕوخسارت ڕەشکە بکوتە و لەگەل سابونی بکەو چاوانی پێ بشۆ.

٢٥. بۆ مایەسیری ڕەشکە بسوتێنە و بیخۆ و پێی چەور بکە.

٢٦. بۆ میخەکەو خاڵ، ڕەشکە وەك مەڵحەم لێ بکەو لەسەری ببەستە چەند جارێك.

٢٧. بۆ مایەسیری لەگەڵ ڕۆببی مۆرد زۆر بەسودە.

٢٨. بۆ ژانە سەری سارد مەزاج خواردن و بۆن کردنی بەسودە کە بیان شکینی.

٢٩. بە تاقیکردنەوەی سەنتەری بەرەنگاری سەرەتانی هیندوستان سەلمێنراوە کەوا ڕەشکە غوددەی سەرەتانی بچوك دەکاتەوە تا ڕاددەی لەناو بردن.

٣٠. بۆ ئازاری ماسولکە و ساف کردنیان و بەرگری گشتی لاشەی مرۆڤ بەسودە.

٣١. بۆ ئەو ژنانەی کەوا منداڵ لەناو سکیاندا مردوە بەجارێك دوو کەوچك ڕەشکە و دوو کەوچك هەنگوین بخۆن وە لە خوارەوەش بخوری ڕەشکەی سوتاوی بۆ بکەن، منالەکە دادەنێت، ئەگەر بەوجۆرە داینەنا ڕەشکەی کوترا و بکاتە شاف و بەخۆی هەڵبگرێت بۆ ماوەی دوو کاتژمێر، وە دووبارەی بکاتەوە تا سێ جار.

٣٢. بۆ ئەوانەی موی سەریان زۆر دەوەرێت ڕەشکە بکوتی و لەگەڵ خەنە و کەوچکێك ڕۆنی سەوسەنی تێ بکات و پێی چەور بکات، کە بەردەوام بەکاری بێنێت مو دەڕوێنەوە.
٣٣. بۆ نەخۆشی پێست لەگەڵ سابون تێکەڵی بکە و لەسەر شوێنی مەبەستی ببەستە ڕۆژێ سێ جار تا هەفتەیەك بەتایبەتی بۆ (بهق و برص).
٣٤. بۆ برینی لولاك و پێی سوداوی مەزاج مەلحەمی ڕەشکە بە گولاوی لێ ببەستە.
٣٥. ئەو مەڵحەمە بۆ پەڵەی سپی سەر پێست بەکاردێت.
٣٦. خواردنی ڕەشکە و خورما بۆ ئەستور بونی پرۆستات زۆر باشە کە لەو ماوەدا سیر وپیاز و کدوش زۆر بخوات لەگەڵ ڕۆنی زەیتون تا دوومانگ.
٣٧. بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشیە ڤایرۆسیەکان دەبن زۆر بەسودە.
٣٨. بۆ ئاوهێنانی لەش بەکاردەبرێت.
٣٩. ڕوەکی ڕەشکە هەنگوین بەخشی چاکە بۆ هەنگەکان.

بەکارهێنان و خواردنی ڕەشکە بەپێی تەمەن و توانایی کەسەکە دەبێت بەکار بێت لە (٥ - ١٠) گرام دەخورێت لە ڕۆژێکدا بە دوو ژەم، لە خورێنی و لەگەڵ هەنگوین بخورێت باشترە .

زیانی:

- گەرم مەزاج دەبێ لەگەڵ سکنجبین یان سرکە یان میوە ترشەکان بیخۆن تا پێی تێك نەچن وە ڕۆژێ یەك ژەم بیخۆن.
- بۆ کەسێك گورچیلەی تەواو نیە با لەگەڵ کەتیرە یان صمغ عەرەبی یان کندر یان بە کەپسول بیخوات تا زیان بە گورچیلەی نەدات.
- ژنی دووگیان نابێ بیخوات تاکو یەك ڕۆژ پێش منداڵ بونی ئەو کاتە لەگەڵ هەنگوین زۆر باشە بۆی.
- بۆ نەخۆشی درێژ خایەن دەتوانی تا دوو مانگ لەسەریەك هەموو ڕۆژێ بیخۆی بەڵام کە نەخۆشیی درێژ خایەن نەبێ کە یەك هەفتە خواردت دوو هەفتە تەرکی بکەوە و پاشان هەفتەیەکی تر بیخۆوە بەو جۆرە زیانی نابێت.

ناوی فارسی: سوسنبر، سیسنبر، أویشن واقعی، نعنا فلفلی
ناوی کوردی: جاترە کێویلە، سیس عەمر،
ناوی عربی: الصعتر الجبلی
ناوی زانستی: *Wild Thyme*

مەزاج گەرمە

لە تیرەی (نعناع)ە گەلای کەمێك لە نەعناع گەورەترە، تا ئێستا (١٨) جۆر نەعناع ناسراوە کە هەموویان خاسیەتیان لێکەوە نزیکە، بەڵام ئەم جۆرەیان لە شوێنی زۆر گەرم ناڕوێت. خاوەنی ئەسانسێکی ڕۆنی بۆن خۆشە.

سوودەکانی:

١. خواردنەوەی دەمکراوی ئەو گیایە خەم لابەرە و دڵ خۆش دەکات.
٢. بەهێزکەری گشتیە و بۆ دەزگای هەرس بەکاردێت و دژە با کردنە.
٣. مێشك بەهێز دەکات و هێور کەرەوەیە و بۆ بێ خەوی باشە.
٤. خڕۆکە سپیەکانی خوێن زیاد دەکات و دژە هەو کردنە.
٥. بۆئازار و ئاوسانی دڵ بەسودە و بە زۆری بخورێت کرم دەکوژێت.
٦. ئەگەر ژن منداڵی لە سکدا مردبوو بە ڕێژەی زۆر بیخوات بە تەڕی یان دەم کراوی وشکەکەی زیاتر بخواتەوە دایدەنیت ئەگەر داینەنا ئاوەکەی بە خاوی بەفشار بگرێت فنجانێك لەگەڵ کەوچکێك ڕەشکە بخوات.
٧. کەسێك دووپشکە پێوەی بدات لەگەڵ هەنگوین بیخوات و ئازاری دەشکێت.
٨. بۆ لەوزە و قورگ و کۆکە ڕەشە و تەشەنوج و هەڵامەت بەسودە.
٩. بۆ بێ ئیشتیایی و ئازاری جەرگ (١٠) پەلکی تەڕ دەم بکە و پێش نان بیخۆ.
١٠. بۆ بۆنی ناخۆشی ناو دەم و هەناسە سواری و نەزگرە گەلای تەڕی بجو.
١١. بۆ ڕۆماتیزم و ئازاری هاو شێوەی (١٠٠) گرام لەناو کەمێك ئاوی لەکوڵ دابنێ دوای نیو کاتژمێر وەك مەڵحەم لێی ببەستە.

زیانی: ژنی شیر دەر دوو گیان نابێت بیخوات وە بەکارهێنانی بە زۆری خراپە.

ناوی فارسی: سنامکی، دیدوال، نیل تاك، سواخور، كاسپیند
ناوی كوردی: سینەمەكی، سەنامەكی، سنا
ناوی عربی: العَشرق، سنامكی، سنا، سنا هندی
ناوی زانستی: *Cassia acutifolia*

مەزاجی گەرم و وشكە.

لە تیرەی (گوڵی ئەرخەوان)ە یان (پەروانە داران)ە چەند جۆری هەیە، لە حیجاز و هیندوستان و بلوجستان و سەروی ئێران هەیە و خۆڕسكە.

باشترینی ئەوەیە گوڵەكەی زەردە و گەڵای باریكە، وەك گەڵای خەنە و مۆرد كەمێك گەورەترە. ڕەنگی گەڵای سەوزی مایل بە زەردە، هەركات ڕەنگی قاوەیی بوو سیفەتی دەرمانی نامێنێ.

دەربارەی سەنامەكی پێغەمبەر(د.خ) فەرموویەتی ئەگەر خەڵكی بزانن سودی چەندە یەك مثقاڵی بەدوو مثقاڵ زێڕ دەكڕن، ئەم ماددانەی تێدایە:

(أسید سالیسیلیك، رئین، كمفرول، آلوامودین، قند، رزین).

سوودەكانی:

١. گورچیلە و سیەكان و گەدە و ڕیخۆڵە و مێشك و برین پاك دەكاتەوە.
٢. بۆ فێ و مالیخولیایی و وەسواسی و ژانەسەری كۆن و درێژخایەن بەسودە.
٣. چارەسەری ورەم و سەرەتانی سەرەتایی و ئازاری جومگە و نقرس دەكات.
٤. بۆ ئازاری كەلەكە و هەناسە سواری و تەشەنوجی ناوەوە و ماسولكە باشە.

٥. بۆ زیبکە و پەڵەی پێست کە بەمەڵحەم چاك نابن سەنا بخۆن چاك دەبنەوە.
٦. بۆ ترشی گەدە و با کردن و خەراپ هەرس کردنی خواردن باشە، ئەگەر تاکو دوو هەفتە چاك نەبویت دەبێ ڕازیانە و بنکی ڕێواس و سەنامەکی هەر یەکەی (٥٠) گرام بیانکە پۆدر و (٢٠٠) گرام هەنگوینی لەگەڵ تێکەڵ بکە و هەموو ژەمێك نیو کاتژمێر پێش نان خواردن کەوچکێکی لێ بخۆ تا سێ هەفتە.
٧. بۆ ئازاری پشت و مایەسیری و خرو و قەبزی و نەخۆشی پێست بەکاردێ.
٨. بۆ موو هەڵوەرینی سەرئاوی سەنا دووبەش سرکە یەك بەش پێی چەوربکە.

ڕۆژێ (١٠ - ١٥) گرام دەخورێت، لەگەڵ زەنجەبیل و دارچین و ڕۆن بادام بخورێ باشە.

زیانی لە بەکارهێنانی زۆر دایە.

ناوی فارسی: سنجد، چوب دانه، عبیده بادام، پستانك، ایده، نقده

ناوی كوردی: سنجو، سرینچك، ئاردگن، سنجەی

ناوی عربی: بل، غبرا، مخلص

ناوی زانستی: *Elaeaynus anyustifolia*

میوەكەی مەزاج سارد و وشكە، وە گوڵەكەی مەزاجی گەرم و وشكە

گیایەكە لە تیرەی سنجو كە بە ئەندازەی عناب گەورە دەبێ لە وولاتە ساردەكان دەڕوێ، ئەوەی بۆ دەرمانە میوەكەیەتی، میوەكەی وشكە و ناوی ئاردە توێكڵی شێود نایلۆنەو نەرمە ڕەنگی سوری كاڵ یان زەردە،

سوودەكانی:

١. قابزە و دژی سكچوونە و میز كەم دەكاتەوە و بۆ چركە میزە و ئەوانەی لەشەو زۆر میزدەكەن و نانی لە ئاردی سنجو دروست دەكرێ بۆ نەخۆش بە سوودە.

٢. گوڵی سنجو بۆنی خۆشە لە دورەوە بۆن دەكرێ بۆ ئەو پیاوانەی مەزاجیان گەرم و تەڕە دەبێتە هۆی وروژانی جنس و بۆ ژنان دەبێتە هۆی توانی جنسی زیاتر بۆن كردن و دەمكردنی بەڵام بە پێچەوانەوە بۆ سارد مەزاجان.

٣. لە گوڵەكەی عارەقێ دروست دەكرێ وەك گوڵاو، سەرەڕای ئەوەی باسمان كرد بۆ بەهێزی موی سەری ژنان بەكاردێ بەشێوەی خواردن و چەور كردن.

٤. سنجو بۆ منداڵان وزە و توانا بەخشە گەدەیان بەهێز دەكات.

٥. بۆ یەڵنج و ڕشانەوە بەسودە بۆ كۆكەی گەرم و سارد و برینی سینگ دەبێت.

٦. گوڵەكەی بۆ بۆنی بن باڵ و ناوك و لەشی ژنان بەسودە.

٧. تا و لەرز لادەبات گوڵەكەی دڵ بەهێز دەكات و بۆ هەناسە سواری باشە.

٨. لەناو ڕۆن زەیتون بكوڵێ بۆ جومگەكان و ئازاری پێ و خرو بەسودە.

ئەگەر سنجو بخۆی تا پەنجا دانە دروستە لە ڕۆژێكدا، گوڵەكەی دەم بكەی پێنج گرام لە پەرداخێك ئاوی گەرمدا وە عەرەقەكەی (٥ – ١٠) دڵۆپە. زۆر بەكارهێنانی باش نیە وە سارد مەزاجان دەبێ لەگەڵ شتی گەرم مەزاج بیخۆن.

ناوی فارسی: سرکە، سرکە انگور، سرکە سفید، سرکە سرخ

ناوی کوردی: سرکەی ترێ، خەل، سرکەی سپی، سرکەی سور

ناوی عربی: خل العنب

ناوی زانستی: Vinegar

مەزاج ساردو و تەڕە.

سرکە لە زۆر شت دروست دەکرێ وەك ترێ و خورما و بەرسیلە و سێو و هەنجیری ڕەش بەتایبەتی ئەو هەنجیرە دڕکاویە پەلك گۆشتینەی کەوا قەد ناکات. ئەو هەنجیرە سەرەڕای سرکە و مرەبا و شەربەتەکەی زۆریش دەرمانە کە ئێرە جێگەی باسی ئەو نیە، وە لە هەندێك میوە و ڕوەك و دانەوێڵەی تریش سرکە دروست دەکرێت بۆ نمونە لە برنج سرکەیەکی زۆر دەرمان دروست دەکەن، بەلاّم کە لەو کتێبەدا لە زۆر جێگەدا دەڵێین سرکەی لەگەڵ ئەو شتە بخۆ یان سرکە چاك سازی ئەو خواردنەیە مەبەستمان سرکەی ترێیە کە بۆ دروستکردنی ترشیات بەکاردێت بەلاّم خەلی خورما نا کە لە عێراق زیاتر بە خەلی خورما دروستی دەکەن باسمان لەسرکەی ترێیە وە بەگشتی بەو دەڵێین سرکە.

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی گورچیلە کە ئەو کەسە مەزاج گەرم بێت باشە بۆی.

٢. بۆ سورە با بەتایبەتی لە ژناندا کە زیبکەی سوری خرو داریان لێ دێت بە سوودە.

٣. بۆ دومەڵ و پف کردنی پێست لەگەرم مەزاج دا بەسودە.

٤. بۆ شۆرینی برین لەگەڵ ئاوی گەرم تێکەڵ بکرێت.

٥. بۆ ئەوانەی لەحەمام دا دەبورێنەوە دوو دڵۆپەی لە لوتی بکە دێتەوە هۆش.

٦. بۆ ئازاری ددان و پوك و زیبکەی ناو دەم لەگەڵ خوێ غەرغەرەی پێ بکە.

٧. بۆ ژانەسەری گەرم مەزاج چەند دڵۆپەی لە لوتی بکە یان بەشتێکی گەرمی دابکەو ئەو دوکەڵ و هەڵمەی لێی بەرزدەبێتەوە هەڵی بمژێت.

٨. سرکە گەرم بکەی و لەگەڵ هەنگوین بیخۆیت بۆ هەناسە سواری باشە.
٩. بۆ کەسانی مەزاج گەرم و دەرون گەرم باشە بۆ گەدە و سپڵ و سەفرا باشە.
١٠. مەزاج گەرم بەیانیان نیو کوپ سرکە بخواتەوە کرمی گەدەی دەکوژێت.
١١. کەسانێك کە دەرمانی شل کەرەوەی خوێن و دەرمانی شیرەی گەدە دەخۆن لەو ماوەیدا سرکەش بخۆن دەرمانەکەیان باشتر کاردەکات.
١٢. بۆ ئەوانەی دەسوتێن شەربەتی سرکەی بدەرێ ئارام دەگرێت.
١٣. کەسێك زیندەوەری ژەهراوی پێوە بدات شەربەتی سرکەی بدەرێ.
١٤. بۆ نقرس و ئاوسانی مەمك و بناگوێ و دووشاخە سرکە و ئاردی جۆ باشە.
١٥. بۆ ژانەسەرێ کە بەهۆی هەتاوەوە بێ یان بەهۆی حەمامەوە بێ لەگەڵ گوڵاو تێکەڵی بکە کەمێکی بخوات و نێو چەوانیشی پێ چەور بکات باشە بۆی.
١٦. بۆ گوێ گرانی و ویزە ویز و یان شتێکی چوبێتە ناو دوو دڵۆپەی تێ بکە هەر دوو کاتژمێر جارێك دووبارەی بکەوە.
١٧. کەسێك بە خواردنێك یان بە هەر ژەهرێك ژەهراوی بوبێت پیاڵەیەك سرکەی گەرم بخواتەوە دەرشێتەوە و دوای ئەوە سرکەی سارد بە هەنگوینی بدەرێ.
١٨. بۆ بۆنی ناخۆشی ناو دەم لەگەڵ خوێ غەرغەرەی پێبکە زوو زوو.

زیانەکانی سرکە:

سرکە بۆ گەرم مەزاج زۆر باشە بەلأم بۆ سارد مەزاج زیانی هەیە وە ترشیاتیش هەمان زیانی هەیە وەك: آلبومین، گیرانی دەمارەکانی خوێن، کەم و کورِی لە دەزگای هەرس، سکچوون، ئاوسانی ڕیخۆڵە، بەردی زراو، هەو کردنی گورچیلە، بۆئەوانەی سارد مەزاج بن وە یەکێ لەو نەخۆشیانەی هەبێت نابێ سرکەو ترشیات بخوات. وە بۆ پیر و بۆ توانایی جنسی و کۆکە و کەسی تورە و نارِەحەتی رِەحەمی ژنان و جۆرەها با و ئازاری جومگە و ڕوناکی چاوان و ئاو هێنانی لەش و برینی گەدەو ڕیخۆڵە و لاوازی بۆ هەموو ئەوانە سرکە و ترشیات زیانی هەیە. کە دەیخۆیت دەبێ یەك لەوانەی لەگەڵ بخۆی: هەنگوین، ڕۆن بادام، دارچین، یان هەرشیرینیەك بۆ ئەوەی زیانی کەم بێتەوە.

ناوی فارسی: سبوس غلات، سبوس گندم، سبوس برنج، سبوس جو

ناوی کوردی: سۆ، توێکڵی گەنم و جۆ و برنج

ناوی عربی: القشره المحاصیل

ناوی زانستی: Bran cereals

سۆ بەهۆی کوتانەوە لە دانەوێڵە دەبێتەوە یان بە لە ئاش کردن، کە بەداخەوە لەلای ئێمە فڕێ دەدرێت کە پڕیەتی لە گروپی ڤیتامین (B).

سوودەکانی:

١. خواردنی سۆ نایەڵێت موو سپی ببێ وە هەڵوەرێت وە پێشگیری لە چرچ بونی پێست دەکات دەبینین کەخەڵکی چین زۆر درەنگتر پیریان لێ دەردەکەوێت چۆنکە برنجی قاوەیی دەخۆن واتە چەڵتوك نەك سپی کراو.

٢. گەدە بەهێزدەکات و خوێن زیاد دەکات و ئەعصاب بەهێزدەکات.

٣. بۆ نقرس و ڕۆماتیزم و عرق نساء و ئازارەکان بەگشتی بەسوودە.

٤. ئەگەر دەست کەوتنی سۆ لە لات گرانە، لە جێی ئەو کاتێ برنج دەپاڵێون ئاوەکەی مەڕێژە کەمێك سرکەی تێ بکە و بیکوڵێنە تا (١٥) خولەك بە نەرمی دواتر بیپاڵێوەو لە شوشەی بکە هەرکات برنجت خوارد دوو کەوچکی بەسەردا بکە یاخود ڕۆژێ فنجانێکی بخۆرەوە بە هەر شتێکی کە حەزت لێیەتی.

٥. سوپی سۆ بۆ ئەوانەی باسکرا و بۆ چەندان شتی تر بەسودە کە بەو شێوە دروست دەکرێت: (٤٠) گرام سۆی ورد کراو دوو پەرداخ ئاوی تێبکە و یەك کەوچك سرکەی تێ بکە و لەسەر ئاگری هێواش بکوڵێت تاکو (٢٠) خولەك دوای پالأوتن لەناو سەلاجەی دابنێ و کەوچکێك بەسەر خواردن دا بکە یاخود پیاڵەیەك بخۆرەوە لە ڕۆژێکا سەرەڕای ئەو سودانەی باس کرا نایەڵێت قەڵەوی پڕ چەوری بیت و لاشە بەهێز دەکات و پیری دوادەخات.

٦. شیوەی دەمکردن پڕی پەرداخێك سۆ لەناو لیترێك ئاوی لەکوڵدا تاکو(١٢) کاتژمێر سەری لامەبە پاشان بە قوماشی تەنك بیپاڵێوە، بەکاری بهێنە.

ناوی فارسی: سقز، فندرون، ادامس کلخان، عـزه، سـحوز، بیریـزه، چاتلانتوش

ناوی کوردی: بنێشت، وێژەن، ژاژگە، سمغی دارەبەن، جاچك

ناوی عربی: علك

ناوی زانستی: Gum

مەزاجی گەرم و وشکە.

دارەبەن خۆڕسکە، گەورە و بەهێزە تەمەنی (١٠٠٠) ساڵ زیاتر دەڕوات بەرزیەکەی لە شوێنی باش تا (٢٠) مەتر دەبێت.

گـەڵای هێلکەییـە و بچوکە تـا کۆتـایی پـاییز گـەڵای ناوەرێـت و بـۆنی خۆشـە، دوو بەرهـەمی هەیـە یـەکیان بەرەکەیـەتی کـە پێـی دەڵـێن قـەزوان کـە لـە باسـی خۆیـدا سودەکانی نوسراوە دوەمیان بنێشت کە باسی ئێمەیە.

بنێشت بۆ زۆر لە پیشەسازیەکان بەکاردەهێنرێت وە بۆ جوین خۆشـە وەك ئەوانـەی دروست کراوی کارگەکان زیانی نیە و سوود بەخشە.

سوودەکانی:

١. ئەگـەر بـرین لەبنـەوە جەڕاحـەت بکـات کـەمێك بنێشـتەتاڵ واتـا نـەکوڵاو بێـت لەگەڵ کەمێك سابون وەك مەڵحەم لەسەری ببەستی پاکی دەکاتەوە.
٢. بۆ ئەوانەی قەبزن پری کەوچکێکی مڕەبا خۆری بنێشتەتاڵ بخۆنـەوە. تـاکو دوو سـێ کاتـژمێر ڕیخۆڵـەیان پـاك دەکاتـەوە بـەڵام نـابی تـا چـل کاتـژمێر دووبـارەی بکەیتەوە دەنا توشی سکچونت دەکات.

٣. میز هێنەرە و بەهێزکەری گەدەیە و لەگەڵ هەنگوین زۆر بەسودە.
٤. بۆ زووچاك بونەوەی برین لەگەڵ زەیتی زەیتون پێی چەور بکە.
٥. بـۆ دڵ و بـۆ کۆکـە (٧٥) گـرام بنێشـت و(١٥٠) گـرام بـەزی دەوری جـەرگی بـزن بەیەکەوە بکوڵێ شەوانە پێش خەوتن کەوچکێکی بخۆ تا حەوت شەو.
٦. بۆ توانای ئەعصاب و درزی ئێسك و هێنانەوەی گۆشتی برین و قەڵشینی دەست و پێ و کەچی نینۆك بنێشتی نەکولاو بەکاردێت.

زیانی:

هەر جارەی لە (٥) گرام زیاتر نەخورێت، گەرم مەزاج لەگەڵ هەنگوین بیخوات باشە بە تەنها گەرمی لەشی زیاد دەکات.

ناوی فارسی: سکنجبین، سکنگبین

ناوی کوردی: شەربەتێکی خەستی سرکە و شەکرە

مەزاج ساردە.

شەربەتێکی چاکسازی زۆرێك لەخواردنەکانی ترە ئەوەش شێوازی دروستکردنی:
شەکر یان هەنگوین بە هەرکامیان بێت فەرقی نیە بەلاّم دیارە کە هەنگوین بەسود ترە، شەکر(٣) کیلۆ + (٨٠٠)گرام سرکە سپی ساف بەیەکەوە دەکوڵێ تاکو خەست دەبێت وەك شیلەی هەنگوینی لێ دێت کاتی لابردنی کەمێك گوڵاوی تێدەکرێت ئەو شەربەتە زۆر لەدەرمانەکان کە لەگەڵی بخرێت زیانی ئەو دەرمانە ناهێڵێ.

سوودەکانی.

١. لابەری سەفرا و گەرمی لەشە و لە هاویندا بخورێتەوە زۆر باشە.
٢. گەدە لە مادده خراپەکان پاك دەکاتەوە.
٣. بۆ قۆڵنج و نقرس و سەرگێژە و ژانەسەر و ئاوهێنانی لەش بەسودە.
٤. بۆ میزگیران و ئازاری میزڵدان بەکاردێت.
٥. بۆ دانانی بەردی میزەڕۆ (٨٠٠) گرام ڕەگی تور لەگەڵ (١) کیلۆ سکنجبین بکوڵێنە و ڕۆژێ چوار جار هەرجارەی کەوچکێکی لێ دەخورێت.
٦. جۆرە سکنجبینێکی تر هەیە بۆ تادار و گەرمی جگەر تینوێتی زۆر و نەخۆشی پەستانی خوێن و کۆلسترۆڵ بەسودە کە بەم شێوەیە دروست دەکرێت (٣) کیلۆ ئاوی هەناری مێخۆش + (٨٠٠) گرام سرکە + پیاڵەیەك زرشك + (٣) کیلۆ شەکر لەسەر ئاگری هێواش بکوڵێت تا خەست دەبێتەوە پێش لابردن کەمێك گوڵاوی تێدەکرێت بەلاّم ئاوی هەنارەکە لە پێشدا (٢٠) خولەك بە جیا کولابێت وە کەسێ حەز بکات لە جیاتی سرکە ئاو لیمۆ بەکاربێنێت ئاساییە.

ناوی فارسی: سماق، سماقیل، سماك، سماق دباغین

ناوی کوردی: سماق ، ترش ، سپوك، سفوك

ناوی عربی: السماق، تم تم

ناوی زانستی: Sumac

مەزاجی سارد و وشکە

داری سماق درەختۆکەیەکە لە شوێنی زۆر گەرمێن و کوێستان نارۆێت لە ئێران و کوردستان زۆرە، خۆڕسکە، ڕەگەکانی خزندەن، بەرزی تا دوو مەتر دەبێت قەدی ئەستور نابێت لاخی زۆرە میوەکەی هێشوییە دەنکەکانی لەشێوەی نیسکە ئەوەی کە بۆ خواردن و بۆ دەرمان دەبێت توێکڵی دنکەکەیە.

سوودەکانی:

١. بۆ سکچوونی کۆن و خویناوی دەبێت.

٢. میز کەم دەکاتەوە بۆ ئەوانەی میزە چرکەیان هەیە بەسودە.

٣. بۆ هێڵنج و ڕشانەوە کەمێك زیرەو تۆوی شویت تێکەڵ بکرێت باشترین دەرمانە.

٤. خواردنی سماق و زیرە ئیشتیا دەکاتەوە و بۆ هەوکردنی گەروو بە سودە.

٥. بۆ ئاوسانی لەوزەتێن لەگەڵ ناوکی بەڕوو یان گوڵی ووشك کراوی هەنار هەریەکەی بەشێك بەیەکەوە بکوڵێت غەرغەرەی پێبکەی بۆ خوێنی پوك و ددانی کلۆر و زیپکەی ناو دەمیش بەسودە.

٦. بۆ هەو کردنی چاو و گوێ لە گولاودا بخوسێنەو ڕۆژێ دووجار دوو دڵۆپی تێبکە.

٧. بۆخوێن بەربوونی گەدەو ڕەحەمی ژن بەوشکی یان بە دەم کراوی بەکاردێت.

٨. بۆ زیپکە و خرو شوێنی کوتراو ئازار پێگەیشتوو بەگەرمی لێی دەبەسترێت.

٩. سەرەتوله و گەڵای ناسکی سماق ئەوەندە بکوڵێ تاوەکو شیلە خەست ببێتەوە بۆ نەخۆشی پێست و برین وەك مەڵحەم پێی چەور دەکرێت.

ڕێژەی بەکارهێنان: بە وشکی یان بە دەم کراوی نابێ لە (٢٠) گرام زیاتر بخوری بە یەك جار، بۆسارد مەزاج لەگەڵ مەستەکی بخورێت باشە.

ناوی فارسی: سیب، أسیب، سەك، سیف، هسی

ناوی کوردی: سێو، سام، سێف، سێڤ

ناوی عربی: التفاح

ناوی زانستی: *Pyrusmalus* (Apple)

مەزاجی سێوی ترش سارد و تەڕە، مەزاجی سێوی شیرین گەرم و تەڕە.
سێو لە هەموو وولاتان میوەیەکی ناسراوە، لە شوێنی گەرم و سارد دەڕوێت.
ئێستاش لە سەرووی ئێران خۆڕسکی ماوە، بەرزی ئەو دارە (٢ - ١٠) مەتر دەبێت.

لە ئەمەریکای باکوور زۆر بەنرخە لەلایان، لە پارێزگای واشینتۆن سالانە (٣٢) ملیۆن سندوق سێو بەرهەم دێنن. ووتەیەکی ئینگلیزی هەیە دەڵێ: (ئەوەی ڕۆژێ سێوێك بخوا دکتۆر نابینێت).

ئەو ماددانەی لە یەك سێوی ناوەنجیدا هەیە بەو ڕێژەیە:

ووزە	٢٥٨	کالۆری	ئاسن	١,٢	میلی گرام
پرۆتین	١,٢	گرام	ڤیتامین A	٣٦٠	یەکە
چەوری	١,٦	گرام	ڤیتامین B_1	٠,١٥	میلی گرام
نیشاستە	٥٩,٦	گرام	ڤیتامین B_2	٠,٨	میلی گرام
کالسیوم	٢٤	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٠,١	میلی گرام
فسفۆر	١٠	میلی گرام	ڤیتامین C	١٨	میلی گرام

لە پەلکیدا ماددەی دژە بەکتریا هەیە بەناوی (فلوریتین) ڤیتامینەکانی سێو زیاتر لە تویکڵ و نزیك توێکڵەکەیدایە تا بکرێ بە توێکڵەوە بخورێ باشە.

سوودەکانی:

١. لاشە پاك دەکاتەوە بە هۆی ماددەی (پکتین) ئاوی زیادەی لەش فڕێ دەدات.

٢. بۆ ڕەوانی بە کاڵی بخورێت بۆ قەبزی بە کوڵاوی بخورێت باشە، بۆ منداڵ ڕەندە بکرێ و لەگەڵ کەمێك شەکر یان هەنگوین بیخوات.

٣. باشترین دەرمانی کۆکە و دەنگ نووسانە، یەك کیلۆ سێو ناوکەکەی فڕێ بدرێت بە تویکلەوە وورد بکرێ و لە لیترێك ئاودا بکوڵێت کەمێك شەکری تێبکەی چوار خولەکی تر بکوڵێت، دوای پاڵاوتن ڕۆژێ (٣) فنجانی لێ دەخورێتەوە.

٤. سێو وادەکات ئاسن لە لەشتدا زیاد بێت، بۆیە بۆ هەڵدانی منداڵ و کەم خوێن و شەو کوێری بە سوودە چونکە ڤیتامین ئەی زۆر تێدا.

٥. کولاندنی پێستی درەختی سێو بۆ مەلاریاو هەوکردنی گورچیلەو میزەڕۆ باشە.

٦. سێو نەرم کەرەوەیەو هێورکەرەوەی أعصابە و بۆ بێخەوی باشە.

٧. (ئەسید ئوریك) فڕێ دەدات بۆیە بۆ ڕۆماتیزم و نقرس و گیرانی بۆڕی خوێن بەسوودە.

٨. خواردنەوەی ئاوی سێو بۆ کۆکەو سەرما بوون و فڕێ دانی ژەهر و گەرمی لەش و هەناسە سواری و بەهێز کردنی گەدە زیاد کردنی ئارەزووی خواردن و بەهێز کردنی جەرگ بۆ ئازاری چاو باشە.

٩. سێو لە ناو هەویر بپێچەو بیبرژێنەو بیخۆ بۆ سیل و هەناسە سواری و لاوازی و ئازاری جومگەو گورچیلەو دەزگای هەرس و ڕۆماتیزم بەسوودە.

١٠. بۆ نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن و کۆلسترۆڵ و قەڵەوی ڕۆژی (٣) سێو بخۆ هەر دوو کاتژمێر کەوچکێك سرکەی سێو لە پەرداخێك ئاو بکەو بیخۆرەوە.

١١. عەسارەی سێو ڤایرۆس دەکوژێت بۆ هەڵامەت و نەخۆشی هەناسەو پێشگیری لە سەرەتان دەکات.

١٢. دەم کراوی گوڵی سێو بۆ کۆکەو غوددە و بۆڕی هەناسەو بەد هەرسی باشە.

١٣. بۆ گورچیلە توێکڵی میوەی سێودەم بکەو ڕۆژێ سێ پەرداخی لێ بخۆرەوە.

١٤. ئاوی سێو چرچ و لۆچی پێستی پێ چەور بکە یان پێستەکەی بکوڵێنەو بە گەرمی لەسەر پێستی دانێ جوانی دەکات.

١٥. سێوی ترش بۆ هێڵنج و ڕشانەوە بە کوڵاوی بۆ ڕەوانی خوێناوی دەبێت.

١٦. روببی سێوی ترش چارەسەری خەمۆکی و سکچوون دەکات.

١٧. مرەبای گوڵی سێو توانای جنسی زیاد دەکات و لاوازی گەدە چارەسەر دەکات.

١٨. سێوی ترش بۆ مەزاج گەرم بەسوودە بەڵام مەزاج سارد نابێ بێ شەکر یان هەنگوین بیخوات.

ناوی فارسی: سیب زمینی، ئالو مکلم

ناوی کوردی: پەتاتە، کارتێنە، کرتوپ، کرکرۆك، ڕتاخ

ناوی عربی:البطاطا، بطاطس، نفاخ ارض

ناوی زانستی: *Solanum tuherosum* (Potato)

مەزاجی سارد و تەڕە.

پەتاتە سەرەتا لە ئەمەریکای خوارو بوە، ئێستاش بەشێوەی خۆڕسك لە شیلی و ئەرجەنتین دەڕوێت، ئێستا لە هەموو وولآتان دەچێنرێت وە بۆتە خواردنی ڕۆژانەی خەڵك بە درێژایی ساڵ، پڕیەتی لە نیشاستە و ئەسید آلی وەك (ئەسید سولانئیك و ئەسید نیوتانیك و ئەسید فولیك).

لە سەد گرام پەتاتە ئەمانەی خوارەوە هەیە:

ووزە	٦٠	کالۆری	پۆتاسیۆم	٥٠٠	میلی گرام
ئاو	٧٥	گرام	ئاسن	١,٦	میلی گرام
پرۆتین	١,٨	گرام	سۆدیۆم	٤٠	میلی گرام
چەوری	٠,١	گرام	ڤیتامین A	١٠	یەکە
نیشاستە	١٨	گرام	ڤیتامینB١	٠,١	میلی گرام
سلسلۆز	١,٥	گرام	ڤیتامینB٢	٠,٣٥	میلی گرام
کالسیۆم	٦	میلی گرام	ڤیتامینB٣	١	میلی گرام
فسفۆر	٥٠	میلی گرام	ڤیتامین C	١٥	میلی گرام

گوڵ و گەڵاو ڕەگی پەتاتە ژەهری سولانینی تێدایە بۆیە نابێ بەکار بێت وە کە زۆر لە کۆگا مایەوە ڕەنگی سەوز بوو نابێ بخورێ.

سوودەکانی:

١. بۆ (آسکرپبووت) کە لە کەمی ڤیتامین (C) دروست دەبێت بەسوودە.
٢. بۆسوتان ڕەندەی بکەو لێی ببەستە.
٣. بە دژە ڤایرۆس و سەرەتان ناسراوە بە پێستەوە بخورێت بەسودە چونکە کالسێۆم و ئەسید کلۆرۆژنیك و پلیفنونی تێدایە وە ماددەی دژە ئۆکسانی تێدایە کە پێشگیری لە پیری دەکات لەگەڵ سەرەتانی مولوولەکان کە ڕایدەگرێت بۆ زیاتر سود وەرگرتنی یان بە ئاگری هێواش ببرژێت یان لەناو مەنجەڵی بوخار بوکڵێت. وە ئەگەر ناوکەکەی کە پێی دەگوترێت ئاو خۆرەوە بە ئەستورای (٥) ملم لێی فڕێ بدەی باشترە.
٤. پەتاتە بۆ غوودە باشە بەشێوەی بازنەی بیبڕی و لەناو شلەدا بکوڵێت.
٥. بۆ گورچیلەو گەدەو زۆربوونی ئەسید یوریك لەناو لەشدا، سوپی پەتاتە زۆر بەسودە پاك کەرەوەی جەرگە چونکە پۆتاسیۆمی زۆرە.
٦. بۆ نەخۆشی دڵ دەرمانە، بۆ جوانی پێست و لەش بەسوودە.
٧. بۆ مایەسیری خویناوی لەباری درێژی ببڕدرێت و بە ڕۆنی جوانەی گەنم یان زەیتی زەیتون چەور بکرێت و وەك شاف ڕۆژێ دووجار بەکاربێت.
٨. بۆ وەرەمی گەدەو ڕیخۆڵە ئاوی پەتاتەی کاڵ لە خورێنی پەرداخێك بخورێتەوە تا دوو هەفتە ئەگەر برینی کۆنیش بێت دەرمانی دەکات، دەتوانی بۆ تام خۆشی ئاوی چەوەندەر یان جەعفەری تێبکەی پیست و ڕوخسار جوان دەکات.
٩. باشترین شێوازی خواردنی پەتاتە برژاندنە وە کە لەت کرا نابی هەڵبگیرێ توێکڵی ووشك بکرێت وەك و چای دەم بکرێت ڕۆژێ سی فنجان بخورێتەوە دژە سەرەتانە.

زیانی:

کەسێك نەخۆشی شەکرەی هەبێت نابێ پەتاتە بخوات.

سیب زەمینی ترشی: واتا سێوە بن ئەرزە

سەرەڕای ئەوەی کە بۆ ترشیات بەکاردێت بۆ ئەم نەخۆشیانەش بەسوودە:

١. **بۆ نەخۆشی شەکرە بەپێچەوانەی پەتاتە.**

٢. **بۆ پەستانی خوێن باشە و کۆلیسترۆل دادەبەزێنێت.**

٣. **ئەسید ئورە دەردەکات لە لەش.**

بۆ شێلم بەترش سودی زیاترە چونکە لەگەڵ شێلمەکە کارلێکی زیاتر دەکات.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: سیر، ایل، اسکندروس، الیوم، فوم

ناوی کوردی: سیر، سیرمۆك، بەدبۆ باشە

ناوی عربی: الثوم

ناوی زانستی: *Allium Sativum* (Garlic)

مەزاج گەرم و وشكە.

سیر گیایەکی یەك ساڵەیە، وە هەمیشەیشی هەیە کەپێی دەڵێن سیرمۆکە چەند جۆری هەیە کێوی کە تا (٤٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت، وەك پیاز وایە سەلکی ژێر خاکی بەکەڵك دێت بەڵام سەلکی لە حەوت تا یانزە دەنکی شێوە بادام بەیەکەوە نوساو پێك هاتون، گوڵێکی وردی ڕەنگ پەمەیی شێوە چەتری دەردەکات ، لە سەرەتاوە تەنها لە ڕۆژهەڵات هەبووە، لە دێرین زەمانەوە ناسراوە بە خۆراك و بە دەرمان، میسریە کۆنەکان بۆ کاری مۆمیاکردنی مردوەکانیان بەکاریان هێناوە، وە (بوقراط) باوکی زانستی پزیشکی لەگەڵ زانایەکی تری یۆنانی ئەو سەردەمەی خۆی سیریان بۆ (٦١) نەخۆشی ناوبردوە کە پێیان چارەسەر کردوە. بەگشتی سێ جۆر سیر هەیە لە ماڵیکراوەکەی: یەکەم سیری ئەمەریکایی کەپێی دەڵێن (*Creole*) پێستی سپیە و لەهەموویان بەهێزترە، دوەم سیری ئیتالی کە ڕەنگی پەمەییە و دەنکی زیاترن، سێهەم پێی دەڵێن سیر تاهی کە لە هەردووکیان گەورەترە نیوەتیرەکەی (٨) سانتیمەتر دەبێت، پێغەمبەری ئیسلام (د.خ) فەرمویەتی سیر بۆ (٧٢) دەرد دەوایە. سیر خاوەنی پێکهاتەیەکی گۆگردیە کە دژە چڵك و میکرۆب و هەوکردنە ماددەیەکی دیکەی بەناوی (ألسین١ و ألیساتین٢ و ألیساتین٣) تێدایە کە میکرۆبی گرانەتا و مەلاریا دەکوژێت، ئەسانسی سیر کە بەدڵۆپی بوخاری سیر پەیدا دەبێت تێکەڵ لە مەواددی (سولفور)ە. شلەیەکی ڕەنگ سووری نارنجیە بۆنی لەسیر کەمترە بۆ تام و بۆن و نەگۆڕانی خواردەمەنی بەکاردێت پارێزگاری لەو خواردنە دەکات لەکاتی هەڵگرتنی و ناهێڵێت تێك بچێت، وە بەشێوەی حەبیش دروست کراوە بۆ ئاسان بەکار هێنان بەڵام بەدڵنیایی بەهیچ شیوەیەك هێندەی ئەوە سودی نیە کە بەکاڵی

لەناو دەمتدا بیجویت دوای ئەوە لەناو شلەدا بکولێت و بەتازەی بخورێت بەڵام نابێ جەمێ لە (٥) دەنك زیاتر بخورێ.

لە (١٠٠) گرام سیردا ئەو رێژە ماددەی تێدایە:

ئاو	٦٠	گرام	سۆدیۆم	٢٠	میلی گرام
پرۆتین	٦	گرام	پۆتاسیۆم	٥٣٠	میلی گرام
نیشاستە	٢٩	گرام	ڤیتامین A	٢٠	یەکە
چەوری	٠,٢	گرام	ڤیتامین B_1	٠,٢٥	میلی گرام
کالسیۆم	٣٠	میلی گرام	ڤیتامین B_2	٠,٨	میلی گرام
فسفۆر	٢٠٠	میلی گرام	ڤیتامین B_3	٠,٥	میلی گرام
ئاسن	١,٥	میلی گرام	ڤیتامین C	١٥	میلی گرام

سوودەکانی:

١. دژە هەوکردن میکرۆب و بەکتریایە و با کردنە و پاك کەرەوەیە.
٢. بەرگری لە بەرانبەر نەخۆشیدا زیاد دەکات و کرم کوژە و ئارام بەخشی گەدەو گورچیلەیە و دژە ژەهرە و بەهێزکەری گسشتی لاشەیە.
٣. دەرمانی سەرما بوون و هەلامەتە و بۆ هەناسە سواری بەسودە.
٤. بۆ پێوەدانی مارو دووپشك سیر لەناو رۆن گەرم بکە و لەو شوێنەی ببەستە.
٥. چارەی سیل دەکات و فشاری خوێن دادەبەزێنێ و دەماری خوێن دەکاتەوە.
٦. تەڕی زیادەی گەدە و جومگەکان لادەبات و خوێن شل دەکاتەوە.
٧. میز هێنەرە و سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە .
٨. بۆ فەلەجی و لەرزۆکی و زارخواری بەکاردێت.
٩. بۆ سیاتیك ئازاری ڕان و نقرس و ئازاری جومگەکان باشە.
١٠. بۆ کەسی سارد مەزاج توانایی جنسی و سپێرم زیاد دەکات.
١١. بۆ چرکە میزە شەو پێش خەوتن چوار دەنکە سیر و کەوچکێك هەنگوین بخوات و بەیانیش نیو کاتژمێر پێشی نان دووبارەی بکاتەوە تا چوار ڕۆژ.

١٢. بۆ برینی سییەکان و بەردی گورچیلە و ئازاری گەدە بەسودە.
١٣. ئەگەر بەگەنجی مووت سپی بون بەردەوام سیر بخۆی موی ڕەش دێنەوە.
١٤. بۆ بەهێزی و ساغی ددان سیر و زیرە بەیەکەوە بکوڵێنە و بیخۆ.
١٥. بۆ گەڕانەوەی توانایی جنسی سیر لەناو شیر بکوڵێنە و شیرەکە بخۆرەود و سیرەکە لەناو ڕۆنی ئاژەڵیدا سور بکەوە و بە کەوچکێك هەنگوینەوە بیخۆ.
١٦. سیری کوڵاو لەسەر ددان دابنێ ئازاری دەشکێ.
١٧. بۆ ئاوهێنانی لەش و ئازاری ماسولکە سیر بکوتە و لێی ببەستە.
١٨. ئەو مەڵحەمە بۆ بالوکە و میخەکە و ئازاری ڕۆماتیزم چارەسەرە.
١٩. بۆ هەناسە سواری دوو دڵۆپە لە تەنتوری سیر لەسەر کلۆ شەکرێك ڕۆبکە و بیمژە تاکو دەبڕێت ڕۆژێ چەند جارێ.
٢٠. نەخۆشی (منژنیت) کە لە مێشك دەدات و لەناو مەغز دروست دەبێت بەهێز ترین (آنتی بیوتیك) ناتوانێت سەددی خوێنی دەوری مێشك ببڕێت و بچێتە ناوەوە ئەو بەکتریایە بکوژێت بەڵام سیر زۆر ئاسان دەیگاتێ و لەناوی دەبات وە زیانی لاوەکیش لەدوای خۆی جێناهێڵێت یەکێ لەو زانایانەی کە ئەوەی دۆزیەوە (پاستۆر) دکتۆری بەناوبانگی فەڕەنسی بوو.
٢١. لە یابان (آنتی بایوتیك) بەناوی (کایولیك) لە سیر دروست کراوە کە ڕەواجێکی زۆری هەیە، زانایەکی کالیفۆرنیای بە تاقیکردنەوە سەلماندی کە سیر لەدژی ئایدز کاریگەرە و دەرمانی دەکات.
٢٢. کۆلیسترۆڵ بە ڕێژەیەکی بەرچاو دێنێتە خوار بەڵام تا یەك مانگ کە نەخۆش دەچێ پشکنینی بۆ دەکرێت پێی دەڵێن کۆلسترۆڵت بەرزە، ئەو چەوریەی کە بە دیواری دەمارەکانەوە مەیوە سیر هەڵی دەکەنێت و وردە وردە فڕێدەدرێت و لەگەڵ خوێن و میز دەکەوێت، بۆیە دوای (٤٥ - ٥٠) ڕۆژ ئەگەر دووبارە فەحصی بکەیتەوە دەبینیت کەوا کۆلسترۆڵی زیان بەخش لەناو چووە، بەڵام پێویستە تا سێ مانگ هەموو ڕۆژێك نیو سەلکە سیر بخوات.
٢٣. سیر دژی جەڵتەی دڵە و سیر لە سەرەتانی گەدە دەتپارێزێت.

ناوی فارسی: شاه بلوط، بلوط هندی، بلوط الملك، قسطل هندی، ابو فروه

ناوی کوردی: شابەڕو، بەڕوە زستانە. بەڕوە خڕە، بەروە خاسە، کەستانە، قسقە، بەڕوە هندی

ع: البلوط الملك، قسطانیة، بلوط الهندی

ناوی زانستی: Sweet-chestunt

مەزاجی سارد و وشکە.

لە تیرەی (هیپۆ کاستاناس)ە درەختێکی بەرزوو گەورەیە، لە گەرمێن دەبێت لە کوێستان بشبێت بەر ناگرێت گەڵای پەنجەی بەرامبەر یەکن، حەوت پەلك بەیەکەوەن وەك پەنجە دەست.

لێوی پەلکەکان موشاری وردە، گوڵی سپی و وردە و هێشوییە میوەی کەپسولیە و لەناو کیسەیەکی دڕکاویدایە، کە پێ گەیشت کیسەکە دەتەقێت و بەڕوێکی لوسی ڕەنگ قاوەیی دەردەکەوێت. شوێنی یەکەمی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و بالکان بوە ئێستا لەزۆربەی وولاتان دەچێنرێت.

ئەو ماددانەی تیدایە (ساپونین ٠,٢٨، أسین، أسکولین، فراکسین، تانن).

سوودەکانی:

١. بۆ دڵ و دەورانی خوێن خەستی خوێن و نەخۆشی واریس بەسوودە.
٢. بۆ هەوکردنی بۆڕی هەناسە و چارەسەری بەڵغەم و مەلاریا بەسوودە.
٣. بۆ سکچوونی کۆن و بەردەوام ئەگەر خوێناویش بێت وە بۆ مایەسیری بەسوودە.
٤. بۆ دووشاخە و پرۆستات و شۆرینی برین و هەوکردنی پێست بەسوودە.
٥. بۆ سەرما لێدان و ووشکی پێست تێکەڵی کرێمی دژە هەتاو دەکرێت.

٦. بۆ پاك کەرەوەکان وەك سابوون و شامپۆ، بۆ کەفی ماددەی ئاگر کوژاندنەوە بەکاردێت.

بەکارهێنانی:

عەصارەی هەیە ڕۆژێ (٢٠) دڵۆپە بە دوو جار دەخورێت، مەڵحەمەکەی ٠.٢٠ بەکاردێت گەڵاو پێستی دارەکەش بۆ هەندێ نەخۆشی بەکاردێت، کە لەباسی دار مازوو باسکراوە.

ئەم بەرووە دوو خراپەی هەیە: زوو کرمێ دەبێ چارەسەری ئەوەیە لە خوێاوکا هەڵبگیرێ وە پێستەکەی بە زەحمەت لێ دەبێتەوە ئەویش بە چەقۆ دوو خەتی لێ بدەو لە ناو ئاوی گەرمدا دایبنێ.

ناوی فارسی: شاه تره، تلخی، معرب، خومتر، هلیانه، بویه، چیدون، خاص تره، شوتره، بسیه

ناوی کوردی: شاترە، شاتەڕە، خوێن پاڵێن، چارە چەقیلە، شیرین تەڕە

ناوی عربی: بقلة الملك، الشاهترج، سلتان البقول، شجرة الدم، بقلة الملك

ناوی زانستی: *Fumaria Offinalis L.*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٧/٢١

مەزاج مام ناوەندە.

لە تیرەی (خەشخاش)ە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە، بچوك و لاسك باریکە ڕەنگی سەوزی ماتە.

گەڵای دادڕاو و پەنجەیی باریکە، گوڵەکانی ورد و ڕەنگ بنەوشەیی مایل بە سوورن، وە شێوەیان لوولەیە، میوەی فندەقەییە، ئەو گیایە لە هەموو شوێنێك زۆرە، لە دێر زەمانەوە ناسراوە بە دەرمان ناوە لاتینیەکەی (فوموس) بە مانای دووکەڵی بڵاو دێت چونکە بۆنەکەی نزیکە لە بۆنی دووکەڵ.

کە گوڵی کرد بە لاسك و گەڵاوە کۆ دەکرێتەوە و لە سێبەر ووشك دەکرێت یان بە گەرمی (٣٥) پلەی سلیزی، لە شوێنی ووشك و لە زەرفی سەر داپۆشراو هەڵدەگیرێت. خاوەنی ماددەی (ألکالۆئید)ە بەتایبەتی (فومارین و تانن) ئەو گیایە تامی تاڵە.

سوودەکانی:

١. توانای جووڵەی ڕیخۆڵەکان زیاد دەکات و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٢. میز هێنەر و سەفرا بەرە و گرفتی جەرگ و سەوداو پیسی خوێن چارەسەر دەکات.
٣. بۆ تای کۆن باشە و لەگەڵ تەمەر هیندی بۆ پاکردنەوەی گەدەو ڕیخۆڵە باشە.
٤. بۆ زەردویی و غەرغەرەی ناو دەم و گیرانی دەمارەکانی خوێن بەسوودە.
٥. بۆ نەخۆشی پێست وەك (کهیر و حکە) بەکاردێت.

وا باشە لەگەڵ کاسنی واتا تاڵیشکە یان گژنیژ یان وەنەوشە یان هەر شتێکی تری گەرم مەزاج بخورێت.

بەکارهێنانی:

گەڵاو گوڵی (٢٠) گرام، تۆوەکەی (٧) گرام، ئاوەکەی (٢٢٠) گرام، بە تێکەڵ کردن لەگەڵ گیای تر (٣٥) گرام، بە یەك جار دەخورێت. زیانی لە زۆر بەکارهێنان دایە بەڵام لەگەڵ کاسنی بخورێت زیانی نییە.

ناوی فارسی: شاه پسند طبی، شاه پسند وحشی، دم گاوی، اسپرین طبیعی.

ناوی کوردی: تەوقە گوڵ، گیا دەرمانە، گوڵە شا پەسەند

ناوی عربی: رعی الحمام،بربينا، ورون

ناوی زانستی: L. *Verbena Officinalis*

لە ٦/٢١ تا ٩/٢١ گوڵ دەردەکات هەر لەو ماوەیەشدا کاتی چنینەوەیەتی.

مەزاج سارد و وشکە.

لە تیرەی (شاە پەسند)ە گیایەکی ڕاوەستاوی چەند ساڵەیە، لقی بەرامبەر یەکتر دەردەکات و گۆشەدار و پەرت و بڵاون، لە سەرەچڵەکانی میوەی فندەقە و جوت هەیە، ئەو گیایە لە ئاسیا و ئەوروپا و ئەفریقا دەڕوێت، لە دێمەکار دەڕوێت، لە دێر زەمانەوە ناسراوە بە دەرمان سەربازانی ئیمپراتۆری ڕۆم هەمیشە هەگبەیان پڕ لەو گیایە بوە، بۆ ئەوەی کە بریندار بوون خێرا بیکەنە پۆدرو لە برینەکەی بکەن تا خوێن بوەستێنێت، ئەو گیایە تا (٨٠) سانتیمەتر بەرز دەبێت گوڵی هێشویی و باریکە، ڕاست هەڵدەچن و شۆڕ نابنەوە. لە سەرەتای بەهاردا دەیچنن کە گوڵی دابێ و میوەی نەدابێ باشە، لە سێبەر یان لە گەرمای (٤٠) پلەی سیلزی وشکی دەکەن. خاوەنی ماددەی (گلوکوزید، ربنتاین، ربنین، تانن، بتاکاروتین، موسیلاژ، خوێی کانزایی، ئەسانس ڕۆنی، مەمواددی لزج ساپونین، ماددەی تاڵ).

دەمکردنی: یەك کەوچکە چای وشك کراوی هاڕدراو بۆ پەرداخێك ئاوی لەکوڵ، کوڵاندن: (٤٠ - ٥٠) گرام گەڵای وشك کراو بۆ یەك لیتر ئاو تاکو (٥) خولەك بکوڵێت دوای پاڵاوتن ڕۆژێ سێ جار هەر جارەی فنجانێك دەخورێتەوە.

تەنتور (١٠) دڵۆپە ڕۆژێ سێ‌جار. ئەسانس کە بەهێزترە (٢) دڵۆپە بە پەرداخیك ئاو تێکەڵ دەکرێت و دەخورێتەوە ڕۆژێ سێ‌جار.

سوودەکانی:

١. بۆ سکچوون و تەشەنوج باشە و خوێن پاك دەکاتەوە.
٢. بۆ ئاوهێنانی لەش لەگەڵ مەلاَسی چەوەندەر دەخورێت.
٣. ئارەق هێنەرە و شیر زیاد دەکات و کرم کوژە و تا دادەبەزێنێ.
٤. دڵ بەهێزدەکات و ئازاری دەزگای هەرس چارەسەر دەکات.
٥. بۆ بێ هێزی دوای نەخۆشی و دوای منداڵ بونی ژنان باشە.
٦. ئازاری عصبی و ئازاری میزەڕۆ و ئازاری پشت دەرمان دەکات.
٧. بۆ سەرما خواردوویی و خڵتە و بەڵغەمی سینگ باشە.
٨. بۆ کەمی ڤیتامین (سی) و خەمۆکی و ئاوسان و ورەم بەکاردێ.
٩. بۆ نەخۆشیەکانی پێست و خوێنی لوت و پوك و زەردویی باشە.
١٠. بۆ کرێژی سەر لەگەڵ سرکە لێی دەدرێت و بۆ بەردی میزەڕۆ بەسودە.
١١. بۆ چەوری خوێن و ژێر پێست و بێ خەوی و شەقیقە بەسودە.
١٢. ڕیشەکەی بۆ سوزەنەك و بۆ کۆلسترۆڵ بەکاردێت.
١٣. بۆ شوێنی ئازار پێگەیشتوو و پێوەدانی زەردەواڵە کۆمپرێسی پێ بکە.

زیانی:

ژنی دووگیان نابێ بیخوات. وە کەسێ بەزۆری بیخوات بۆ ڕەحەم و ڕیخۆڵە خراپە. ئەوەی نەخۆشی دڵی هەبێ نابێ بیخوات.

ناوی فارسی: شنبليله، اقبال، خولبه، سنبليز، فرقه، سيلمز، هلوه، شملی

ناوی کوردی: شمڵی، جەوینج

ناوی عربی: الحلبة، مزيقة، خلبة

ناوی زانستی: *Trigonella graecum*

کاتی چنینەوەی گەڵاکەی بەدرێژایی ساڵ و کاتی چنینەوەی دەنکەکەی ٥/٢١ تا ٨/٢١
مەزاجی گەرم و وشکە.
لە تیرەی (پاقلە)یە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە بە خواردن و بۆ دەرمان بەکاردێت.

لەهەموو دونیا دەچێنرێت ناسراوە بە برای ڕەشکە، لە بەهاردا دەچێنرێت لقی ڕاست هەڵدەچێت و لە بەرامبەر یەکتر نین، پەلکی سێ دانە بەیەکەوەن گوڵی زەردێکی نزیك بە بنەوشییە.

میوەکەی لە لولەی درێژی باریکدایە ڕەنگی دەنکەکان زەردە، ئەو ماددانەی تیایە: (چەوری، نیشاستە، أزتە، فسفۆر، کولین، ترای گونل لین،) دەنکەکانی پڕە لە (آلبومين، لعاب، الکالوئيد سممی، کلين، اسيد نيکوتينيك، نياسين، تانن، تاڵی ئالی، ئەسانسی قاوەیی ڕەنگ، ڤیتامین بی٣):

سوودەکانی:

١. بەهێز کەری گشتی لاشەیە و هەرس کەری خواردنە.
٢. دژە کۆکەیە و زیاد کەری شیری ژنانە و شەکرە دادەبەزێنێ.

٣. بۆ نەخۆشی پێست و شوێنی هەوکردوو و ئاوسانی مەمك وەك مەڵحەمی لێ دەکرێت بە گەرمی لێی دەبەسترێ، ئەگەر لە شیردا بکوڵێت باشترە.

٤. بۆ نەخۆشیەکانی مێشك و سیل بەتایبەتی سیلی ئێسك بەسودە.

٥. بۆ سەرما خواردوو باشە و تای سارد مەزاج دادەبەزێنێ و قەڵەو دەکات.

٦. بۆ لەوزە و نەخۆشیەکانی ناو دەم و ددان و پوك غەرغەرەی پێدەکرێ.

٧. گەڵاکەی وەك سەوزە بەکەمی دەخورێت وە بۆ ناو شلە بەکاردێت.

دەمکردنی:

لەدمنکی هاڕدراو (٢—٥) گرام لەناو پەرداخێك ئاو یان (٥) خولەك کوڵاندن ڕۆژێ سێ جار. بۆ بۆن خۆشکردنی نەعناع و میخەك و ئاو لیمۆ یان پرتەقاڵی تێکەڵ دەکرێت و دەخورێت.

ناوی فارسی: شیرین بیان، مژو، ڕیشه بویانه، چوب ازار، کلیس
ناوی کوردی: مێکوك، بەلەك، ڕەگە شەکرە، هەکوك، حەلیم
ناوی عربی: السوس، العرق سوس، اصل سوس، رب سوس
ناوی زانستی: *Glycyrrhiza glabra*

کاتی چنینەوەی لە ٩/١ تا ١١/١

مەزاج مام ناوەند یان گەرم و تەڕە.

لە تیرەی (پاقلە یان بەشێکە لەتیرەی پەروانەداران) گیایەکی ڕاوەستاوە، ڕەگی داری و خزندەیە، چەند ساڵەیە و بەرزی (٨٠- -١٨٠) سانتیمەتر دەبێت، لقەکانی لە ڕاستی یەکتر نین بەڵام پەلکی لەڕاست یەکن. ڕەنگیان سەوزی تۆخ و شێوەیان هێلکەیە، لە گەڵای نەعناع بچوکترە گەڵاکانی هێشوە گوڵێکی جوان بە ڕەنگی بنەوشی و سوور و زورد دەردەکات میوەی پێنج تا شەش دەنکە. ڕەگەکانی بە قوڵی بە زەویدا بڵاودەبنەوە و بەو جۆرە زیاد دەکات و هەموو دەوری خۆی دادەگرێت، پێستی ڕەگەکەی قاوەیی مایل بەڕەشە، ناوکی زەردە، تامی شیرینە، ئەوەیانە بۆ دەرمان دەبێت جۆری تاڵی هەیە ناکرێت بەکاربێ بۆ خواردن بەڵام گەڵاکەشی بۆ هەندێك دەرمان بەکاردێت. خاوەنی ئەو ماددانەیە (گلوکز، سالاروز، گلیسیرین کە هۆی شیرینیەکەیەتی، أمیدون، أسپاراژین، آلبۆمیدی، رزین، ئەسانس، لیکۆریتی، جنین چالکون، گلوکوزیدی گروەی فلاون، ساپونین، تانن، أنزیم) بە ڕاستی مێکوك بەگیا هەرە باشەکانی دەرمانی و موعجیزەگەر ناسراوە. لە وەرزی بەهاردا کاتێك گوڵی دەرکردوە گەڵای ناسك و جوانی دەچنین و باشترە بە مقەست بیبڕین، لە سێبەر لەسەر سەبەتە یان هەر شتێکی کە هەوای لێبدات وشك دەکرێت یان بەدەسکەی بچووك دەبەسترێت و هەڵداوەسرێت تاکو وشك دەبێت پاشان لەناو شوشە یان کاغەز و کارتۆن هەڵدەگیرێت. ڕەگەکانی لە کۆتایی هاوین یان سەرەتای پاییز باشە دەربهێنرێن ڕەگی زۆر ئەستور یان زۆر باریك بەکاری دەرمان نایەت، درێژیشیان لە (١٠ — ٢٠) سانتیمەتر باشە، کە دەرهات نابی لەناو ئاو بخرێت. دەبێ بە پەلە بە

فلْچه یان به قوماشێکی زبر بیشۆی، کەمتر لە دوو خولەك تەڕ بکرێت یان هەر خۆڵەکەی بە تەواوی لێبکەیتەوە بەستە بەستەی بکەیت و هەڵبواسرێت باشە، یان نیو کاتژمێر لەبەر هەتاو هەڵبخرێت پاشان لە سێبەر لەسەر سەبەتە وشك بکرێت پاشان لە شوێنی وشك لەناو کارتۆن هەڵدەگیرێت. پێویستە وە یاد بخەینەوە کە نابێت هیچ گیایەك بۆ دەرمان لەناو زەرفی نایلۆنی ڕەش هەڵبگیرێت تەنانەت بۆ خواردنی تریش نابێت چونکە زیانی هەیە.

❖ شێوازی دروست کردنی شەربەتی مێکوك: نابێت ڕەگی مێکوك سپی بکەیت تا کاتی بەکارهێنان، ئەو کات توێکڵە ڕەشەکەی لێدەکرێتەوە و ناوکە زەردە شیرنەکەی بە کێشی (٥٠) گرام لەیەك لیتر ئاودا دەکوڵێنی و سەری داناپۆشی تا کەفەکەی لێ دەگریت بۆ ماوەی (٧) خولەك، کە کەفی تەواو بو پاشان هەڵناچێت سەری لەسەر دادەنێیت تاکو (٥) خولەکی تر واتە بە هەموی دەبێ (١٢) خولەك بکوڵێت لەسەر ئاگری هێواش، بەڵام سەری لانابرێت تا (١٢) کاتژمێر، پاشان دەیپاڵێویت بە قوماشی تەنکی پاك وە لەناو شوشەدا لە سەلاجەدا دادەنرێت. هەموو ژەمێك نیو کاتژمێر پێش نان خواردن نیو پەرداخی لێ دەخورێتەوە بەشی دوو ڕۆژە بەڵام دەبێ نیوەت بمێنێ کە هی تر دروست دەکەیتەوە چونکە تا دوانزە کاتژمێر ناکرێ بیخۆیتەوە. وە لەو ڕێژە زیاتر دروست نەکرێ باشە بۆ یەك کەس چونکە بە کۆن بون سوودی کەم دەبێتەوە.

❖ شێوازی دووەم (١٠٠) گرام لە ڕەگی سپی کراو و وردکراوی لەناو (٣٠٠) گرام ئاودا دەکوڵێنیت لەسەر ئاگری هێواش تا (٢٠٠) گرامی لێ دەمێنی واتە یەك لە سێی ئاوەکە دەبێتە هەڵم دوای (١٢) کاتژمێر دەیپاڵێویت و لە شوشەدا هەڵدەگیرێ، نیو پیاڵە لە نیو پەرداخ ئاو دەکرێت ئینجا دەخورێتەوە چونکە خەستە بەتەنها نابێ بخورێتەوە، ئەوەیان بۆ نەخۆشیەکانی ناو دەم و قورگ و بۆ برین و بۆ چەور کردنی موی سەر ئاو تێکردنی ناوێ.

❖ پۆدری: ڕەگی سپی کراو بە کوتان یان هاڕین دەکەیتە ئارد و بە هێڵەکی کە ئاردی کێکی پێ دەبێژرێت یان بە قوماشی مەل مەل دەیبێژیت و لەناو کەبسول

دەكرێت هەر جارەی دوو كەبسول دەخورێت واتە ڕۆژێ شەش بۆ كەسی گەورە بۆ منداڵ سێ كەبسول، وە یان دەتوانی پڕی كوچكە چایەك لە فنجانێك ئاوی لەكوڵ دەكرێت و سەری لەسەر دادەنرێ تا سارد دەبێتەوە سێ ژەمە پێش نان بە نیو كاتژمێر دەخورێتەوە.

❖ شێوازێكی تری بەكارهێنان ئەوەیە كەوا بە درێژی دوو سانتیمەتر تا سێ سانتیمەتر لەناو دەمتی دەخەیت وەكو بنێشت دەجوەرێت تا بەتەواوی تامی دەبرێت جا تلێپەكەی فرێدەدرێت، بەڵام دەبێ بزانین كە شێوازی یەكەم واتا بە شەربەت لە هەمووی باشترە.

سوودەكانی:

١. بە یەكەم چارەسەری سەرەتانی گەدە دادەنرێت بۆ هەر شوێنێك بێت بەكاردێت بەڵام زیاتر بۆ ناوەوە كاردەكات وەك ڕێڕەوی خواردن و خواردنەوە لەناو دەمەوە تا كۆتا فرێدانی پاشەڕۆ واتە ناوەوە خۆ ئەگەر تۆوی كەتان و خورماو سەنامەكی لەگەڵدا بخورێت زووتر چاك دەبێت بەڵام لە یەك مانگ تا سێ مانگ بخورێت بە بەردەوامی بە پێی تازە و كۆنی سەرەتانەكە دەگۆڕێت دەبێ ئەوەش بزانی كە ئەوانەی دەرزی كیمیای یان نەشتەر گەریان بۆ دەكرێت چاك بونەوەیان ماوەی زیاتری دەوێت.

٢. دژی ژەهرە و پاك كەرەوەیە و بەهێز كەری تەواوی لاشەیە.

٣. پێشگیری لە زۆربەی نەخۆشیەكان دەكات و پیری دوادەخات.

٤. بۆ ئازار و نەخۆشی جەرگ و سپڵ و سیەكان و كۆكە بەسودە.

٥. بۆ ورەم و هەوكردنی قورگ و گەدە و ڕیخۆڵە و میزەڕۆ بەكاردێت.

٦. بۆ برین و نەخۆشی پێست و موخۆركە و لاوازی و وەرینی مو باشە.

٧. بۆ لاوازی جنسی و نەخۆشی سوزەنەك و لاوازی ئەعصاب بەسودە.

٨. دژە با كردنە و تینویەتی دەشكێنێ و هەرسی گەدە چالاك دەكات.

٩. بۆ زەردبونی سپیەنەی چاو سەرەڕای خواردن پێی دەشۆرێت.

١٠. بۆ بەهێزکردنی چاو بۆ ژانە سەر شەکرو ڕازیانە بەشێك و پۆدرەکەی بەشێك لێکدەدرێت و دەخورێت.
١١. بۆ تا و ژانەسەری کۆن و دەنگ نوسان و هەناسە سواری باشە.
١٢. ڕەنگی ڕوخسار جوان دەکات، بۆ قۆڵنج لەگەڵ سکنجبین بیخۆ.
١٣. لەگەڵ ڕازیانە و سەنامەکی باشترین دەرمانی قەبزیە و چارەی کۆڵۆن و مایەسیریش دەکات و سوڕی دواکەوتوی مانگانەی ژنان دەکاتەوە.
١٤. بۆ لەوزەتێن و پوکی خوێناوی وخراپ بۆ کلۆری ددان شەربەتی ڕەگەکەی و گەڵاکەی بەیەکەوە غەرغەرەی پێ بکرێت باشە.
١٥. بۆ ڤایرۆسی جگەر خواردنەوەی شەربەتەکەی بەسودە.
١٦. ڤایرۆسی (هیربس) کە لە کۆئەندامی زاوزێ دەدات شەربەتەکەی دەخورێتەوە و پۆدرەکەشی پێدەکرێت.
١٧. بۆ بی توانایی جنسی ژنان بەسودە. بۆ برین پۆدری گەڵاکەی پێبکە.
١٨. بۆ هەڵوەرینی موو ڕەگەکەی و گەڵاکەی لەگەڵ خەنە تێبگرە.
١٩. بۆ بۆنی ناخۆشی پێ گەڵاکەی بکە مەڵحەم و تێی بگرە چەند شەوێك ئەگەر چاك نەبویت بە ڕۆژ ماوەی (٣٠) خولەك لەگەڵ شەب (زاغ) تێی بگرە ڕۆژێ دوو جار تاکو سێ ڕۆژ لەسەریەك.
٢٠. بۆ سوتاو گەڵاکەی لەگەڵ ڕۆنی زەیتون بیکە مەڵحەم و لێی ببەستە ڕۆژێ دووجار تازەی کەوە.
٢١. بۆ هەوکردنی جومگە گەڵاکەی لێببەستە و شەربەتەکەی بخۆرەوە.

زیانی:

ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە نەیخۆن یاخۆ کە دەیخۆن دەبێ هەر دوو کاتژمێر پەرداخە ئاوێك بخۆنەوە وە شتی وا بخۆن کە میز زیاد دەکات چونکە مێکوك میز کەم دەکاتەوە کە بۆ پەستانی خوێن خراپە، بۆ ئەوانەی زیاتر لە دوو هەفتە دەیخۆن دەبێ کەتیرەی لەگەڵ بخۆن تا زیان بە جەرگ نەدات. بۆ نەخۆشی درێژخایەن نەبێ هەر جارەی (١٥) ڕۆژ بخورێ باشە.

ناوی فارسی: شکرتیغال، تیهال، تران، خارشکر، ژوماکیوس
ناوی کوردی: کەرتەشی، دڕکە گورزە، شەکرە دڕکە
ناوی عربی: جرشف، شوك الجبال، شوك الجمال، رعی الابل
ناوی زانستی: Echinops

مەزاجی مام ناوەندە.

لە تیرەی (کاسنی)ە گیایەکی ڕاوەستاوی دڕکاویە، یەك مەتر بەرز دەبێت لە شوێنی کوێستان و مام ناوەند دوڕوێت لەشی داپۆشراوە بە توکی سپی نەرم، لەسەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە، گەڵاکەی هەندێك لە کەنگر دەچێ لە ناوەڕاستیا یەك لاسکی لولەیی بەرز دەبێت کە لە سەرەکەی یەك تۆپ دەردەکات لە تۆپی تێنس دەچێ. هەمووی چەقڵییە لەناو ئەو دڕکانەدا گوڵێکی پەمەیی مایل بە بنەوشی دەردەکات. شیرەیەك دەردەکات کە خۆراکی مێشە هەنگوینەیە. ئاژەڵیش زۆر حەز لە خواردنی دەکات بەتایبەتی گوێدرێژ هەر بۆیەش پێی دەڵێن کەرتەشی کە شێوەی لە تەشی خوری ڕستن دەچێت. ئەو شیرەی کە گوڵەکەی دەریدەدات چۆلەکە دەیخوات وە منداڵانیش دەیخۆن چونکە شیرینە تامی شەکری لێدێت بۆیە بە فارسی پێی دەڵێن (شکرتیغال) واتا شەکری دڕکاوی.

سوودەکانی:

١. کە ئەو گوڵە دەم بکەی ئاوەکەی بخۆیتەوە دەرمانی دەنگ نوسانە.
٢. بۆ نەخۆشی سیەکان باشە.
٣. بۆ کۆکە بەتایبەتی کۆکەی گەرم و وشك چارەسەرە.
٤. دۆستی جەرگە ئەوانەی جگەریان سستە لەگەڵ تاڵیشکە بیخۆن باشە.
٥. بۆ زار وشکی و تینویەتی بەسودە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: شاهی آبی، روکا، علف چشمه، بهقان، سلما چو، گورتین، دردیر بیابانی

ناوی کوردی: کوزەڵە، بەریەمێ، گوزەڵە ئاوی

ناوی عربی: الجرجیر، روقا، حرف الماء قره العین، کرفس الماء

ناوی زانستی: (Watercress) *Nastrurtium Officinale*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢٠ تا ٧/٢٠

مەزاجی گەرم و توندە.

کوزەڵە گیایەکی زستانی و بەهارییە لە کەنار جۆگاو کانیاوەکان لەناو ئاودا دەڕوێت وەکو سەوزە دەخورێت لەناو زەڵاتە دەکرێت.

سوودەکانی:

١. میزهێنەرە و پاك کەرەومیە، هەرس کەری خواردنە، خوێن شل دەکاتەوە.
٢. بۆ سوتان و سوتانەوەی پێست و بەهێز کردنی موو بەکار دێت.
٣. چارەی نەخۆشی پێستی دەکات و بۆ ڕۆماتیزم بەسودە.
٤. ڕملی گورچیلە دەشواتەوە و بەلغەم ناهێڵێت.
٥. ڕەنگی ڕوخسار جوان دەکات و توانایی جنسی زیاد دەکات.
٦. گەڵای وشك کراوی دەم بکرێت بۆ پاککردنەوەی خوێن زۆرباشە.
٧. بۆ هەوکردنی سیەکان (١٠ — ٦٠) گرام ئاوی کوزەڵە بە تەڕی بگریت لەگەڵ پەرداخێك شیر یان شەربەت بخورێتەوە چارەسەرە، بۆڕی هەناسە پاك دەکات.
٨. ئاوی کوزەڵە (٥٠٠) گرام و (٧٥٠) گرام شەکری تێبکە و لە شوشەی بکەو ڕۆژێ (٤٠ — ١٠٠) گرام دەخورێتەوە بەردی گورچیلە لەت دەکات.
٩. بۆ جوانی ڕوخسارت بە ئاوی کوزەڵە و هەنگوین چەوری بکە.
١٠. بۆ شەکرە ڕۆژێ دەسکەیەك بخۆ.
١١. بۆ دابەزینی کێشی لەش و چەوری وەك سەوزە یان ئاوەکەی بخۆ.
١٢. بۆ نەرمی ئێسك بەسودە.

ناوی فارسی: شیر
ناوی کوردی: شیر
ناوی عربی: حلیب
ناوی زانستی: Milk

شیری ئاژەڵ بەتایبەتی ئەو ئاژەڵانەی لە چیا کوێستانیەکان دەلەوەڕێن زۆر بەسودە:

سوودەکانی:

١. بۆ گەشەی دەماغ و هێزی بیر و هۆش و گەشەی جگەر بەسودە.
٢. ناهێڵێت توانایی جنسی کەم بکات کە دوای کاری جووت بون پەرداخێك شیر بە کەوچکە هەنگوینێکەوە بخۆیتەوە.
٣. پارێزگاری لە پێست دەکات و سپی دەکات سەرەڕای خواردنەوە لە پێستیش بدرێت دوای حەمام پێی چەوربکرێ.
٤. یارمەتی دەرە بۆ خەوی خۆش و حەسانەوە بەڵام یەك کاتژمێر دوای خواردن بخەویت.
٥. بۆ نەخۆشی دەروونی و دڵەڕاوکێ و زیاد کردنی ئارەزووی خواردن بەسودە.
٦. بۆ سینگ و سیل و قوڕگ و ناودەم بەسوودە، وە ژەهر لابەرە لە لەشدا.
٧. نەرم کەرەوەیە و ڕەوانە بەتایبەتی کە دوای هەنجیر بخورێت.
٨. بۆ مایەسیری و تەمەن درێژی بەسوودە بەگوێز و خورماوە قەڵەو دەکات.
٩. شیربۆ کەسی گەرم مەزاج بەرگری لە غەڵەبەی خوێن دەکات و بۆ توانای جنسی و قەڵەوی و توانایی گشتی لاشەی باشە.
١٠. بۆ کەسی مەزاجی سەفراوی و وشك وە بۆ هۆگرانی تریاك و جگەرە و کەسانی قەبز بەسودە.

١١. شیری مانگای سپی لابەری سودایە، هی مانگای ڕەش لابەری سەفرایە، شیری مانگای سوور لابەری بەڵغەمە، هی مانگای زەرد هەرسێکیانە.
١٢. شیری مانگا بۆ کەم خوێنی و شیری مەڕ بۆ بیرو هۆش و شیری گامێش بۆ قەڵەوی باشە.
١٣. کەسێك کە گۆشت نەخوات پێویستە لانی کەم ڕۆژێ پەرداخە شیرێك بخواتەوە.

زیانەکانی:

خواردنی شیر بەبێ چاکسازەکەی دەبێتە هۆی بەستنی لەناو گەدەدا لەئەنجامدا لەرزین و بێ هۆشی، کە دەرمانی تەنها ڕشانەوەیە یان خواردنی سکنجبین کە بە هەنگوین کرابێت.

زۆر خواردنی شیر بەیەکجار زیاتر لە(٧٠٠ – ١٤٠٠) گرام لە ڕۆژێکدا دەبێتە هۆی دروست بونی بەردی گورچیلە و میزەڕۆ و تا داری و خروی پێست.

ئەگەر نەخۆشی قۆڵنجت هەبێ نابێ شیر بخۆی تاکو چاك دەبیتەوە.
وە ئەوانەی دڵیان ئەستوردەبێ و ئەوانەی کە ڕمڵ و کلسی گورچیلەیان هەبێت نابێ شیر بخۆن تاکو چاك دەبنەوە.
دەبێ بزانین ئەوانەی لەشیر بەرهەم دەهێنرێن بەسودن بەڵام هیچیان وەك شیر سوود بەخش نین، چونکە ئەوانە بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵدەگیرێن وەك پەنیر و کەشك و ژاژی و ماست بەهۆی کۆنی و کوڵاندنی دووبارە و چەندان هۆکاری تر هەیە کەوا لە سودیان کەم دەکاتەوە بەتایبەتی هەڵگرتن بەشێوەی زانستی نەبێت زیانی دەبێت نەك سود وە شیری وشکیش ناڵێین بێ سودە بەڵام وەك شیری ئاژەڵ پڕکەڵك و دەرمان نیە.

شەربەتەكان:

چونكە شەربەت لە زۆر شت دروست دەكرێت وە ئەوانەی لە میوەكان دروست دەكرێن سودیان زۆرە وە ناكرێت لەسەر هەموویان بنوسرێت لێرەدا لەوانەیە بەدەیان لاپەڕە تەواو نەبێت بەڵام لەگەڵ خوێندنەوەی باسی هەر میوەیەك سودی شەربەتەكەی دیاری دەكرێت یان ڕاستەوخۆ یان بەهۆی میوەكەوە دیارە. بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە دەست نیشانكردنی زیانەكانی ئەو شەربەتانەش نیە كەوا تەنها بۆ مەبەستی بازرگانی دروست دەكرێن، ئەو شەربەتە دەست كردانە ئەگەر سودێكی كەمیان هەبێت زیانێكی زۆریان هەیە بۆ مرۆڤ وە هیچ كاتێك جێگرەوەی شەربەتی میوە نابن كە بۆ خۆت لە میوەیەكی تەڕ و تازە دروستی دەكەیت كە ئەوە ڕاستیەكی حاشا هەڵنەگرە، وە دیسان پێویستە كە بڵێین ئەوانەی تۆزن وە ڕەنگیان تێدەكرێت هەتا بكرێ لەوانە نەخۆیت وە هەرچی گازدارە لەبێ گازەكە خەراپترە. كە دەتەوێت شەربەتی سود بەخش بخۆیتەوە لە میوەی تازە دروستی بكە پلەی دوەم لە میوەی وشك كراو بۆ خۆت دروستی بكە وەكو لە مێوژ و هەنجیر و هەڵوژە و گێلاس و قەیسی و خۆخ و ڕێواس زۆر لە میوەكانی تر كە وشك دەكرێن. وە لە زۆر گوڵ و گیای بەسود كە بەداخەوە لەلای ئێمە كەم كەس ئەم كارە دەكات.

ناوی فارسی: شلغم، شلم، لفت، بوشاد، برشاو

ناوی کوردی: شێلم ، ترپۆکە، تیتو، تینۆك، شەلەم

ناوی عربی: الشلغم، اللفت، سلجم، شلجم

ناوی زانستی: (Turnip) *Brassica napus*

مەزاج گەرم و تەڕە.

شێلم گەڵای نارێکە و زبرە شاقەڵی و دادڕاو وە بڕگەی زۆرە: سەلکی لەژێر زەویدایە وەك چەوەندەر و توور. تۆوی لەناو کەلویەکی باریکدایە چەند دەنکی ڕەشی تێدایە. لە شوێنی گەرمێنیش دەڕوێت بەڵام حەزی لە شوێنی ساردە. لە (١٠٠) گرام دا بەو ڕێژە ماددەی تێدایە:

ئاو	٩١	گرام	سۆدیۆم	٥٠	میلی گرام
پرۆتین	١	گرام	پۆتاسیۆم	٢٧٠	میلی گرام
چەوری	٠,٢	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٤	میلی گرام
نیشاستە	٦,٦	گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠٧	میلی گرام
کالسیۆم	٤٠	میلی گرام	ڤیتامین B٣	٠,٦	میلی گرام
فسفۆر	٣٠	میلی گرام	ڤیتامین C	٤٠	میلی گرام
ئاسن	٠,٥	میلی گرام			

هەروەها زۆرێك لە فلز و روبیدیۆمی تێدایە:

ڕاددەی دەرمانی ئەوەندە زۆرە کە بەیەکێك لە هەرە گیا دەرمانیە گرنگەکان دادەنرێت. وا بزانم تەنها گیایە کە بە تەواوی چارەسەری نەخۆشی گولی دەکات. چونکە ماددەی ڕوبیدیۆمی تێدایە چەندی بڵێیت سود بەخشە.

سوودەکانی:

١. بەهێز کردنی چاوە و سپێرم زیاد دەکات چارەی سستی جنسی دەکات

٢. ئیشتیا دەکاتەوە، بۆ سینگ و کۆکە باشە و بەردی میزەڕۆ ورد دەکات.

٣. مەڵحەمی گەڵا و تۆوەکەی بۆ ترەك و نەخۆشی پێست دەبێت.

٤. شێلم بەترش بەسود ترین جۆری ترشیاتە گەدە بەهێز دەكات.
٥. بۆ كەسێك توانایی جنسی زۆر كەم بێت سەلكە شێلمێك لەناو هەویرەوە بپێچێت و بیبرژێنێ و بیخوات ڕۆژێ جارێك تا دووجار تا هەفتەیەك چاك دەبێت.
٦. بۆ ئەوانەی دەیانەوێت خۆیان لاوازكەن با ڕۆژێ ژەمێك تەنها شێلم بخۆن بەلام بە دۆشاوەوە نا.
٧. چونكە گۆگردی تێدایە بۆ یادەوەر و لەبەركردن بەسودە.
٨. بەردەوام بخورێت بەردی گورچیلە ورد دەكات، چارەی شەو كوێری دەكات و خوێن زیاد دەكات و پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.
٩. خوێن شل دەكاتەوە لەجێی ئیسپرین بەكاردێت بۆ ئەو مەبەستە.
١٠. میكرۆب كوژە، بۆ سەرما خواردوویی دەرمانە و گەشە بە ئێسك دەكات.
١١. ژنی دووگیان بیخوات بۆ خۆی و كۆرپەی باشە بۆ ڕوشد و قسەكردن و زوو ددان دەركردن و خۆراگری بەرامبەر بە نەخۆشی بەسوودە.
١٢. ئەوانەی غوددەی تیرۆئید یان هەیە پێویستە شێلم بخۆن چونكە یۆدی زۆرە.
١٣. شێلم دژی سەرەتانە نایەڵێت سەرهەڵدات و كە هەبوو ڕایدەگرێ.
١٤. باشترین دەرمانی ئاوسانی سیەكانە و بۆ دەزگای هەناسە زۆر باشە.
١٥. بە خاوی ژەهری لاشە دەردەكات و تۆوەكەی لەگەڵ گۆشت بكوڵێت بۆ توانایی جنسی زۆر بەسودە.
١٦. ئاوەكەی چاڵ بكەی و شەكری پێوەر بكەی دوای دوو كاتژمێر ئاوەكەی بخۆیتەوە چارەی كۆكەی وشك و كۆكە ڕەشە دەكات بە چەند جارێ.
١٧. كە حەزت لە شێلمی كوڵاو یان كاڵ نیە مرەباكەی بەوجۆرە بكە: یەك كیلۆ شێلمی ڕەندەكراو یەك كیلۆ شەكری دەوێت بە هێواشی بكوڵێت تاكو خەست دەبێ وەك مرەبای تر.

زیانی لە زیاد بەكارهێنان دایە.

ناوی فارسی: شبت، شوید، شوت، سود، انتون، نسویت، شویگرو
ناوی کوردی: شویت، دۆوراخ، دۆراخ
ناوی عربی: شبت، سنوت، کرابیه
ناوی زانستی: *Aniethum graveolens*

مەزاجی گەرم و وشکە.

شویت گیایەکی دووساڵەیە، گەڵای دەزولەییە، بۆنی خۆشە، ماددەی (کومارین، أرسترید، فلاوونوید، گلوکوساید، أسید فلونیك، پرۆتین ٠,١٦، چەوری ٠,١٥ ، هایدرۆکاربۆن ٠,٥٥، کالسیۆم، پۆتاسیۆم، ڤیتامین A, B, C) تێدایە.

سوودەکانی:

١. تۆوی شویت بجویت دەرمانی ڕشانەوەیە، ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
٢. بۆ تەشەنوج و با کردن و ئازار و زیاد کردنی میز بەسوودە.
٣. بۆ بێ خەوی و ژنی شیردەر و پەستانی خوێن و میکرۆب و بەکتریا بەسوودە.
٤. بۆ ورەم و ئازاری گەدە و سوڕی مانگانەی ژنان و ژەهراوی بوون باشە.
٥. بۆ توانای گورچیلە و ئازاری پشت و نەزگرە و یەڵنج بەسودە.
٦. بۆ بای فتق (٤٠) گرام تۆو شویت کەمێك ببرژێ بیکە پۆدر لەگەڵ سرکەی سیو بیخۆرەوە سێژەمە فنجانێك.
٧. شویتی سەوز وەکو سەوزەکان لەگەڵ نان بیخۆی بۆ بەرد و ڕمڵی گورچیلە و قۆڵنج و ئازاری ناوك باشە.
٨. ئاوی شویت بۆ ئازاری گوێ و برینی تەڕ پێی بشۆ.
٩. دوو ڕۆژ پێش منداڵ بونی ژنی دووگیان شویت زۆر بخوات باشە.
١٠. شیر زیاد دەکات و بە دوو دڵۆپە لە ئەسانسەکەی سکی مندال چەور بکە با کردنی چاك دەکات.

زیانی شویت و تۆوەکەی:

زۆر خواردنی و بە بەردەوامی بۆ پیاوان دەبێتە هۆی کەم بونـەوەی توانـایی جنسی، مەزاج گەرم بە سرکە یان ئاو لیمۆ بیخوات، بەردەوام بخورێت چاو کز دەکات. شویت (٣٥) گرام تۆوەکەی(١٠) گرام هەرجارەی، زیاتر خراپە.

ناوی فارسی: صنوبر لرزان ، نەوژ

ناوی کوردی: سنەوبەر نەرمە، سنەوبەر لەرزان، ناز، ناژین، ناژوو، ناجوو، پەڵك، نەوز

ناوی عربی: الحور الرجراج، أسبين

ناوی زانستی: Populus tremula L.

کاتی چنینەوەی سەرە توولەکەی لە١/٢١ تا ٣/٢١، پێستەکەی ٣/٢١ تا ٤/٢١، گەڵا ٤/٢١ تا ٦/٢١

لە تیرەی (بیی)ە درەختێکە پێستی سافەو ڕەنگی خاکی مایل بە زەردە، وردە وردە پێستەکەی گەورە دەبێ و درز دەبا و تیرە دەبێ. لقە جوانەکانی خاوەن گەڵای چرووپر و شێوە دڵی لێو موشارین، هەموو پەلکێ لاسکێکی درێژی پێوەیە کە ڕاست نین دەچەمێنەوە بەرەو زەوی، بە بەبایەکی کز دەلەرزێ بۆیە ناونراوە سنەوبەر لەرزان، گوڵە نێرەکانی بەشێوەی شاتوون کەمێك درێژترن لە پێش پشکوتندا گوڵەکە دەردەکەون میوەی بە شێوەی کەپسوولە لە دەنکی پێچراوەی سپیە، هەمووی بۆ دەرمان دەبێ، گەڵاو پێستی لە سێبەر وشك دەگرێت یان بە (٤٠) پلەی سلیزی. بۆنی هەیە و تامی تاڵە دەبێ لەناو زەرفی سەر بەستراودا هەڵبگیرێت. ماددەی (گلوکوزید، سالیسین، پوپولین، أسانسی ڕۆنی، عصارەی تاڵ)ی تێدایە.

سوودەکانی:

١. میزهێنەری بەهێزە و پاك کەرەوەی میزەڕۆیە.
٢. دژە میکرۆب و هەوکردنە بۆ نقرس و ڕۆماتیزم باشە.
٣. لەکاتی ورەمی میزەڕۆ (هایپر ترۆفی) پرۆستات بە عنوانی دەرمانی (پرۆفیلکتیك) بە کاردێت.
٤. کوڵاندنی گەڵاکەی بۆ مەڵحەم و شۆرینی مایەسیری بە سوودە.

بۆ ئەوانەی سەرەوە دەمکردن بەڕێژەی (١ - ٢) کەوچکی مرەبا لە ووشك کراو و هاڕاوەی بۆ فنجانێك ئاوی لە کوڵ.

ناوی فارسی: صبر زرد، چادروا، اوزا، الوئیس، صبارا

ناوی کوردی: سەپان تڕێنە، تاڵی شاری، هەزاوا

ناوی عربی:صبّار، كرات، الصبر البرى، الوه، الصبر

ناوی زانستی: *Aloe-anthraquinone laxative*

مەزاجی گەرم و ووشکە

صبر چەند جۆری هەیە بەلام باشترینی ئەوەیە کە لە ئەفریقیا دەڕوێت، ئێمە لێرەدا باسی دوو جۆری دەکەین کە سیفەتی دەرمانیان هەیە بەلام شێوازیان جیاوازە، ئەوەی کە درەختە (١٥٠- ١٨٠) سم بەرز دەبێت بەلام دەوری گەلاکە دڕکی تیژی پێوەیە، ناوی پەلکەکان بۆشە پڕیەتی لە شیرەیەکی لینجی تاڵ کە پێی دەڵێن صبر، گەلاکە پارچە پارچە دەکرێت و لەناو ئاو دادەنەرێت تا شیرەکەی لێ بێتەدەر لەو شیرە زەیت و مەڵحەم دروست دەکرێت.

سوودەکانی:

١. ڕەوانکەری بەهێزە و خڵتی زیان بەخشی لاشە فڕێدەدات.
٢. توانایی بینین زیاد دەکات و بۆ نەخۆشی مێشك بەسودە.
٣. پێنج هەستەوەرەکان بەهێزدەکات و چارەسەری مالیخولیا دەکات.
٤. لەگەڵ مەستەکی دەخورێت بۆ نەخۆشی سینگ و هەناسە سواری.
٥. بۆ ئازاری جومگەکان لەگەڵ (غاریقون) دەخورێت، بۆ ئازاری سینگ بەسوودە.
٦. بۆ چارەسەری زەردووی (٤) گرام لەگەڵ ئاو دەخورێت.
٧. بۆ شێی زیادەی گەدە و بۆ کرم لەگەڵ مەستەکی و گوڵی سوور باشە.

ئەندازەی خۆراکی (٥) گرام لە ڕۆژێکدا بە دوو جار بخورێت باشە، تەنها بۆ ئاو هێنان (آستسقاء) (٤) گرام بە یەکجار دەخورێت، ئەوەی برینی گەدەو مایەسیری و

گیرانی خوێنبەر و فشاری خوێن و خوێن زۆری و گەرم مەزاج نەیخۆن باشە یان بە دوو ئەوەندەی خۆی صمغ عەرەبی تێکەڵ بکەن ئینجا بیخۆن.
جۆری دووەمی کە لەولاتی میسر یەکەمجار زانرا کە بۆ دەرمان دەبێت لە مێژوودا دەڵێ لەکاتی فیرعەونەکان (کیلۆباترا) مەلیکەی میسر پێستی خۆی بە شیری ئەو گیایە چەور دەکرد تاکو بە گەرمای هاوین لە سوتان و ڕەش بوونی پێست پارێزراو بێت، میسریەکان بۆ مۆمیا کردن بەکاریان هێناوە، صبر گیایەکی چەند ساڵەیە و بۆخۆی دەڕوێت، بەلام ئێستا لە هەموو شوێنە گەرمە ئیستوایەکان دەچێنرێت، ئەو جۆرەیان قەدی نیە پەلکەکان لە زەوی دێنەدەر تا (٣٠) سم بەرز دەبێت، ئەستورو دڕکاوین کە پەلکەکە بشکێنی شیرەیەکی سەوزی گەشی لێ دێتەدەر کە دەرمانە، گوڵی ئەو گیایە ڕەنگی زەردە لە ناوەڕاستی گەلاکان دەردەکەوێت. ماددەی (ألوئین، أمودین، أنتراکینون، أیزوباربالوئین، ١٢٪ صمغ عەرەبی) تێدایە.

سوودەکانی:

١. ئەو صمغە کە ناوەکەی ئەلوڤیراجیل (*Aloeveragel*) ناسراوە لە دنیا بە بەهێز کەری گشتی لاشەی مرۆڤ دادەنرێت.
٢. ڕەوانکەری بەهێزە، دەزگای هەرس بەهێز دەکات و کۆکە و هەناسە سواری چارەسەر دەکات، بۆ فێ (صرع) بەسوودە.
٣. کرم کوژە دژە ڕۆماتیزمە پاککەرەوەی خوێنە، بۆ سەرەتان کاریگەرە.
٤. بۆ برینی گەدە یەك کەوچکی چێشت لە پەرداخە ئاوێك دەکرێت نیو کاتژمێر پێش نان سێ ژەمە دەخورێتەوە.
٥. بۆ سوتان و برین و خرو و پێوەدانی ژەهردارەکان و نەخۆشی پێست و هەڵۆمرینی موو سوتانی (تیشکی X) و (ڕادیۆ ئەکتیڤیتی) پێی چەور دەکرێت و بۆ نەخۆشی شەکرە بەسوودە.
٦. لەگەڵ ئاو تێکەڵ دەکرێت و بە دڵۆپە لەچاو دەکرێت توانای بینین زیاد دەکات.

زیانی: نابێ ژنی دووگیان بیخوات، زۆر خواردنی سکچوونی خوێنی دێنێ.

ناوی فارسی: صمغ عربی، برغند، کیکر، کم عربیك، ازدو تازی

ناوی کوردی: گوژە عەرەبی، جەوگە حیجازی، بنێشتە عربی

ناوی عربی: فرط، خرنوب میصری، ابوسنا، صمغ عربی

ناوی زانستی: *Acacia modesta*

کاتی چنینەوەی لە ١٠/٢١ تا ١١/٢١

مەزاج مام ناوەندە

ئەو دارە سێ جۆری هەیە: لە هەموویان صمغ دەردێ، جۆری باشی لە یەمەن و حەبەشەیە، جۆری باشی سپی مایل بە زەردە و بە جوانی لەناو ئاودا دەتوێتەوە، ماددەکانی بریتین لە (تانن، کاربۆهیدرات، ئەسید ئارابیك، ئەسید گومیك، هەندێك لە ئەنزیمەکان و ماددەی کانزایی).

سوودەکانی:

١. بۆ هەوکردنی قورگ (٥) گرام لە (٢٥) گرام ئاودا غەرغەرەی پێدەکرێت.
٢. بۆ ئازارەکانی دەزگای هەرس و سیەکان و سینگ و بەڵغەم بەسوودە.
٣. بۆ دەرمانێك کە مەترسی لێ بکرێت کە ژەهراویە صمغ عربی لەگەڵ بخوڕت مەترسی نابێت.
٤. بۆ دەنگ نووسان و گرفتی حەنجەرە بەکاردێت.
٥. ڕەنگی ڕوخساری مرۆڤ جوان دەکات.
٦. ئاوی کوڵاوی گەڵای ئەو دارە سکچوون دەوەستێنێت.
٧. ئاوی کوڵاوی ڕەگەکەی دەست و پێی نیوە فەلەجی پێ مەساژ بدەی زووتر چاك دەبێتەوە.

زیانی لە زۆر بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: عاقرقرحا، اکرکرا، تاغیند ست

ناوی کوردی : گوڵە دەوری، ڕەگە ڕوتە، دەرمانە ئازار، گوڵە ئێش

ناوی عربی: العاقرقرحا

ناوی زانستی: *Pellitory of spain*

مەزاجی گەرم و وشکە

ئەو گوڵە لە کوردستان زۆرە بەتایبەت لە هەورامان و مهاباد و سەردەشت و پێنجوێن. وە لە زۆر شوێنی تریش بۆخۆی دەڕوێت، گەڵای باریکە و دەزولەیە گوڵێکی پانی وەك گوڵە بەڕۆژە دەردەکات. خودی گوڵەکە دەرمانە و بەڵام زیاتر ڕەگەکانی بەکاردێت و کاریگەرترە.

سوودەکانی:

١. بۆ فەلەجی و لەرزۆکی و (کزاز و استرخاء) و ئازاری سینگ بەسوودە.
٢. بۆ ئازاری جومگەکان وە بۆ ئەوانەی زمانیان دەگیرێ و باش قسەیان بۆ نایە ڕەگەکە لەبن زمان دابنێ.
٣. بۆ عرق نساء و سکچوون و بەڵغەمی مەزاج بەسوودە.
٤. بۆ ئەو کەسانەی شوێنێکیان بێ هەست دەبێ لەگەڵ زەیتی زەیتون پۆدرەکەی تێکەڵاو بکرێ و لێی ببەسترێ باش دەبێت.
٥. ئەگەر لەناو سرکە بکوڵێت بۆ ئازاری دەم و ددانی کلۆر زۆر بەسودە.
٦. بۆ ئازار و نەخۆشی پوك لەناو دەم ڕادەگیرێ و پێی ماساژ دەدرێت.
٧. بۆ ژانەسەری سارد مەزاجان لەناو ڕۆن زەیتون بکوڵێ و لە شوشە بکرێ کاتی پێویست چەند دڵۆپە لە لوتی بکات ئازاری سەری نامێنێ.
٨. بۆ غودەی دەرەقی و فێ بەسودە و دەمارەکان بەهێزدەکات و بۆ قۆڵنج بەسودە.

بەکارهێنانی:

ئەگەر پودری بخورێ ڕۆژی سێ گرام، ئەگەر بکوڵێت و ئاوەکەی بخورێتەوە تا (١٠) گرام لە ڕۆژێکدا بە دوو جار یان سێ جار،

ناوی فارسی: علف هفتبند، هزاربند، هفت بند مرغان

ناوی کوردی: پێ چۆلەکە ، سیچکە، گیا گرێ چك، دوو گوێ بەرخ، گرێچکە

ناوی عربی: البصباط، الجنجر

ناوی زانستی: *Polygonum aviculare L.*

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی گەرم و وشکە.

گیایەکی یەك ساڵەیە. لقەکانی خەوتون تا (٥٠) سم درێژ دەبن، گەڵای باریکە و وردو نوك تیژە، گوڵی وردە ڕەنگی پەمەییە لە هەموو دنیا هەیە، جۆرێکی گوڵی زۆر ورد و هێشوییە و میوەی فندەقەییە، ئەو گیایە لە هەموو شوێنێك دەڕوێت، لەناوچونی نیە نە بەکێڵان و نە بەسوتان لەناوناچێ، لەکوردستان زۆرە خاوەنی ماددەی (اسید پوگیلونیك و اسید اگزالیك و ارابینوسید و ئەسانسی ماددەی زەیتی و ماددەی شەکری و موسیلاژی و اسید سیلیسیك و فلاونوئید و گلوکوزید و اویکولارین و ساپونین)ە. لە نزیك وەرزی پاییز ئەو گیایە کۆدەکەنەوە و لە سێبەر یان (٤٥) پلە سیلیزی وشکی دەکەن، لە یەك لیتر ئاوی کوڵاو تا (١٠) خولەك لەسەر ئاگر بکولێت و دوای ساردبونەو و پاڵاوتن بە شەکر شیرین دەکرێ یان بەهەنگوین ڕۆژی سێ جار هەر جارەی فنجانێك دەخورێتەوە.

سوودەکانی:

١. بۆ سکچوون ئەگەر خوێناویش بێ دەرمانە وە بۆ خوێن بەربون بەسوودە.
٢. بۆ نەخۆشی سیەکان و هەناسە سواری وە دژە کرمە بەتایبەت اسکاریس.
٣. تا دادەبەزێنێ و بۆ چارەسەری اگزما و بۆ بێ ئیختیاری میزکردن.
٤. ورەم و هەوکردنی ڕیخۆڵە گەورە و تەڕەشوحی ژنانە چارەسەر دەکات.

٥. بۆ خوێنی لوت بیکە تۆزو هەڵی بمژە وە بۆ نەخۆشی شەکرە بەسودە.

٦. بۆ سیل دار بەسودە و پێی قەڵەو دەبێتەوە، دژە میکرۆبە بەتایبەتی بۆ میزەڕۆ.

٧. بەردی گورچیلە و میزەڕۆ فڕێ دەدات وە بۆ ئازاری نەخۆشی گەدە باشە.

٨. کۆمپریسی کولاوی ئەو گیایە بۆ ئەو برینانە کە درەنگ چاك دەبنەوە بەسوودە.

٩. بۆ ئاو هێنانی لەش و بۆ شەقیقە و بۆ پشت ئێشە و سیاتیك عرق نساء باشە.

١٠. با کردن ناهێڵێ و هەرس ئاسان دەکات و چارەی ئەوانە دەکات کە شەو لە خەودا دەڕۆن بێ ئەوەی بەخۆبێنەوە.

١١. تاول و سوتانی پێ کمپریس بکە و بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانە.

١٢. بۆ جگەر بەسودە پڕی یەك کەوچکی مرەبا بۆ فنجانێك سێ ژەمە.

زیانی:

ئەگەر بە زۆری بەکاربێت دەبێتە هۆی قوڵنج.

ناوی فارسی: غازیاغی، کلاغ پا، پای غازی، قازیاقی

ناوی کوردی: قازیاخە، پا قازە، قازیانە، لێفە شرە، قازیاوە

ناوی عربی: رجل الاوز، رجل غراب

ناوی زانستی: Goosefoot

کاتی چنینەوەی لە ٢/٢١ تا ٤/٢١

مەزاجی گەرمە.

ئەو گیایە لە کەنار جۆگەی ئاو و چیمەن و باخەکاندا بۆخۆی دەڕوێت، بەرزی (٢٠- ٣٠) سم دەبێ، گەڵای سێ بەشیە وەك پێی قەلەڕەشە، ئەوەی دەخورێ و بۆ دەرمان دەبێ گەڵاکەیەتی. لەمانگی سێ و چوار سەوز و باشە تامی کەمێك تاڵ و توندە و کەمێ شیرینی تێدا هەیە. بەشێوەی سەوزە دەخورێت و شلەی پێ دروست دەکرێت. خواردنی کوکو جۆرێکی ئاشە پێی دەکەن لەگەڵ گیاکانی تری بەهاری کە پێی دەڵێن گیا برژیوە، بەکاردێت لەکوردستان زۆرە.

سوودەکانی:

١. **بۆ پشت هێشان بەسودە و بۆ ژنی دووگیان باشە.**
٢. **بۆ رەق بونی ماسولکە بە خورادنی یان لێ بەستن بەگەرمی بەشێوەی مەڵحەم بەسودە.**
٣. **ئەگەر قازیاخە لە ڕیشەدا هەڵکەنی و بیشۆیتەوە و بە هەموو شتەوە بکولێ تا خەست دەبێت لە شوشەی بکە و بۆ ئازاری جومگە و ڕەق بون و ئازار بەکاردێ بۆ پێ ماساژدان و لێ بەستن.**
٤. **ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و گەدە چالاك دەکات و خوێن پاك دەکاتەوە.**
٥. **بۆ نەخۆشی نقرس ئەستور بونی پەنجەی پێ بە خواردن و تێ گرتن باشە.**
٦. **بۆ میز گیران باشە وە بۆ بەردی گورچیلە و میزەڕۆ بەکاردێت.**

٧. بۆ پێوەدانی زیندەوەران، بیکوتەو لەسەر شوێنەکەی ببەستە.
٨. بۆ سوتان و جەڕاحەت گەلای تەڕی بکوتە و لەگەڵ سرکە و خوێ لەسەری دابنێ.
٩. بۆ نەخۆشی بەڵەکی پێست پودرەکەی قازیاخەی وشك کراو (١٠) گرام لەگەڵ کەوچکێك هەنگوین ڕۆژی دوو جار بخوات بەلام دەبێ ئەوەی مەزاجی گەرمە ماست و ماستاوی لەگەڵ بخوات یان خەیار و کاسنی و سکنجبین هەر یەکێ لەمانەی لەگەڵ بخوات.
١٠. بۆ ئازاری قورگ بەئاوی گەلای تازە غەرغەرە بکە.
١١. پەلکی قازیاخە و تەماتە لە ژور دابنێ مێرو نامێنێت لە ژوورەکەدا.

بەکارهێنانی بەرێژەی (٣٠ — ٦٠) گرام لەناو لیترێك ئاودا بۆ (٥) خولەك بکولێت یان هەر ئاوەکە گەرم بێت سەری داپۆشرێ تا سارد دەبێتەوە دوای پالاوتن لەشوشەی دەکەی و ڕۆژی (٣) فنجان دەخورێتەوە.

زیانی:

وا باشە گەرم مەزاجان شتێکی سارد مەزاجی لەگەڵ بخۆن وە زۆر بەکارهێنانی زیان بەخشە.

ناوی فارسی: عروسك پشت پرده، تاج ریزی، اسفوید، الوبالوی زمستانی، گیلاس جهودان، گیاه فانوس، عروسك گیاهان

ناوی کوردی: بوکی پشت پەردە، ترێ ڕیوی، سەگە ترێ، ئالۆبالۆی زستانی، گیا زەنگوڵە، گوڵدن بێری، گەزۆکە، کاکنەج، بزگیلە

ناوی عربی: کاکنج، فاحنج

ناوی زانستی: *Physalis alkekengi L*

کاتی چنینەوەی لە ٢١\٨ تا ٢١\١٠

لە تیرەی پەتاتەیە، گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە، ڕەگی خزندەیە، لقەکانی گۆشەدارن، گەڵای بەرامبەر یەکترنین، لاسکی هەیە و گەڵای شێوە بیبەر دەردەکات، لەسەرەوە گوڵی سپی دەردەکات و دوای دەبێتە کیسەیەکی نوك تیژ ڕەنگی پرتەقاڵی و زەرد یان سور دەبێت.

لەناو پاڕك و کەنار باخ دەیچێنن. لەناو میوەکەی دەنگی وردی سپی هەیە بەرزی (٢٠ — ٦٠) سم دەبێت میوەکەی کە لەناو کیسە وشك بۆوەکە دایە دەردێنن و وشکی دەکەن بە (٤٠) پلەی سیلیزی، بۆنی نیە و تامی تاڵە،

ماددەی (تاڵی فیزالین و الکالوید و ماددەی ڕەنگی ئالی ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین C) تێدایە.

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی گورچیلە و میزەڕۆ و نقرس و ڕۆماتیزم و ئەوانەی لە نەخۆشی چاك بوونەتەوە و بۆ کەسانێ ڤیتامین C کەم دەبێ لەلەشیان بەسودە.
٢. کرم کوژە و ئاوی گەڵاکەی دەگرن و مایەسیری پێ چەور دەکەن بەسودە.
٣. ئاوی گەڵاکەی لە گوێچکە دەکرێ بۆ برین و هەوکردن ئازاری پرۆستات بەسودە.
٤. تا دادەبەزێنێ و میوەکەی بە تەڕی دەکوتن بۆ برین.

بەکارهێنانی:

دەمکراوی میوەکەی (٥٠) گرام لەناو لیترێك ئاودا (٥) خولەك بەهێواشی بکولێ یان هەر ئاوی کوڵاو بێت و سەری داپۆشرێ تا (١٠) خولەك دوای ساردبونەوە و پاڵاوتن لە شوشەدەکرێ، ڕۆژی (٣) فنجان دەخورێتەوە بۆ پرۆستات پێش نوستن دەخورێتەوە.

زیانی:

ئەگەر بە زۆری بخورێت ئەعصاب تیك دەدات.

ناوی فارسی: علف جارو، خلنگ

ناوی کوردی: گیاگەسکە

ناوی عربی: الخلنج

ناوی زانستی: *Calluna vulgaris L.*

کاتی چنینەوەی لە ٧/٢١ تا ٩/٢١

لە تیرەی ئاریکاسە درەختێکی خزندەیە، هەمیشە سەوزە، گەڵای نوك تیژ و ورد و گیزاڵەیی پڕە، گوڵی ورد و سور دەردەکات بە شێوەی هێشویی درێژ و تەنك، لە ناوچەی مام ناوەند زۆرە لە زەویە ڕەقان و وشك و بەرداویەکان دەڕوێت. کاتێ گوڵی دا بە چڵەوە دەیبڕن، گەڵا و گوڵی بۆ دەرمان دەبێت، لەسێبەر وشکی دەکەن، یان بە دەزگای ووشك کەرەوە بە (٦٠) پلەی سیلیزی لەدوای وشك بون لە شوێنی وشك و تاریك هەڵدەگیرێ. ماددەی (فلاوتین و گلوسید و کرسیترین و میرسیترین و تانن و اسید سیلیسیك)ی تێدایە.

سوودەکانی:

١. بۆ غودە بەتایبەت غودەکانی میزەڕۆ وەك پڕۆستات و بۆ بەردی گورچیلە باشە.
٢. میز هێنەرە و ئارام بەخشە و دژە ڕۆماتیزم و میکرۆبە و پاك کەرەوەی ئیلتهابە.
٣. تێکەڵ کردنی لەگەڵ گیاکانی تر کاریگەری زیاتر دەبێ بۆ پڕۆستات و میزەڕۆ.
٤. بۆ سستی ماسولکە (٥٠٠) گرام لە گوڵی وشکراوی لەناو نیو تەنەکە ئاودا بکولێت و لەوانی حەمامدا لەناوی درێژبە بۆ ماوەی (١٥ — ٢٠) خولەك.

بەکارهێنانی پڕی کەوچکێك لە گوڵ و گەڵای وردکراوی بۆ دوو فنجان ئاوی کوڵاو (١٥) خولەك دەم دەکرێت و ڕۆژی سێ جار دەخورێتەوە، شێوەی کوڵاندن لە گوڵ و چڵەکانی پڕی یەك مست لەناو لیترێك ئاو دەکەی و ئەوەندە بکوڵێ تا بەشێکی لە چوار بەش دەبێتە هەڵم دوای ساردبونەوە و پاڵاوتن ئەو بڕەی ماوە، لە ماوەی (٢٤) کاتژمێردا دەیخۆیتەوە هەرجارەی فنجانێ بە شەش جار تەواوی بکە.

ناوی فارسی: علف گربه دشتی

ناوی کوردی: عەترە پشیلە، مار ڕەتێن، گوڵە خەو

ناوی عربی: قطرم الهر، حشیشة الهر

ناوی زانستی: *Nepeta cataria L.* (Catmint)

کاتی چنینەوەی سەرەچڵەکان لە ٥/٢١ تا ٧/٢١

لە تیرەی نەعنایە، جیاوازە لە گیای پێ پشیلە یان چەنگە پشیلە، وە بە ڕەگی سنبل الطیب دەڵێن علف گربە کە ئەویش جیاوازە، ئەمەیان هەر لە جۆرە نەعناکانە وە (١٨) جۆر نەعناع هەیە، گیایەکی ڕاوەستاوە لقی بەرز دەبن، گەڵای بەرامبەر یەکن، لە تەنیشت گەڵاکانی گوڵەکان دێنە دەر، لقی نیە وە گەڵاکان وەك نەعناع موشارین. گوڵی سپی و پەمەیین، بە کۆمەڵ دێنەدەر نەك یەك هێشو میوەی فندەقەییە و چوار بەشیە، تەواوی گیاکە بۆنی خۆشە کە سەرنجی پشیلە بۆلای خۆی ڕادەکێشێت، لەناو باغەکان دەیچێنن چونکە مار لە بۆنی ڕادەکات سەرەتولەکانی لە ڕۆژی هەتاو دەچنن و لە سێبەر وشکی دەکەن یان بە (٣٥) پلەی گەرمی بە دەزگا. بۆنی لە شێوەی بادرنجبویە دەچێ، دەبێ لە پاکەتی داخراو دا هەڵبگیرێ تا بۆنی نەڕوات (٣٪ تا ٧٪) ئەسانس ڕۆنی تێدا کە خاوەن (کاروا کرول و تیمول و عصارەی تال و تانن)ە.

سوودەکانی:

١. کولاندنی بەکاردێ بۆ ئەو نەخۆشیانە کە ڕیشەی عەصەبیان هەیە.
٢. بۆ شەقیقە و ئازاری بە گشتی باشە و کاری دەزگای هەرس ئاسان دەکات.
٣. سوڕی مانگانەی ژنان ئاسان دەکات و میزهێنەری باشە.

دەمکراوی (٣٠) گرام بۆ یەك لیتر ئاو کە بۆ (٢٠) خولەك دەم بکرێ ڕۆژانە دوو تا سێ فنجان دەخورێتەوە. ئەو گیایە هەنگوین بەخشی چاکە بۆ هەنگ.

ناوی فارسی: عناب، زوزوب، اون ناف، سنجد جیلان، کندر، سیب کوهی، شیلانە، شیلانك

ناوی کوردی: عەناب، ونوو، سوراڤ شیلان، عەناو، سنجی

ناوی عربی: العناب، ارج

ناوی زانستی: ***Zizyphus jujube***

مەزاجی ساردە یان مام ناوەندە.

عناب درەختێکی دڕکاویە، بە ئەندازەی داری زەیتون و داری کنار دەبێ، هەیە تا (٨) مەتر بەرز دەبێت، جۆرێکی باریك و ڕاستە جۆرێکی خوار و پڕ لقە، گەڵای وردە کەمێك لە گەڵا زەیتون گەورەترە، بەناوبانگە بە خۆ ڕاگری بەرامبەر بێ ئاوی و گەرمی، لە ئەوروپا و ئاسیا و ئەفریقا هەیە لە ئێران لە باکوور و بەندەر عباس هەیە لە کوردستانیش بەکەمی هەیە لە گوندی ڕازان سەر بە ناحیەی ئیسێوە هەیە. گەڵاکەی شەفاف و ددانەداری موشاری لە بەرامبەر یەك نین، گوڵی بچوکە ڕەنگی سەوزێکی زەرد باوە، میوەکەی ڕەنگی سورە شێوە هێلکەییە. ناوکی هەیە و شێوەی سنجویە تامی شیرینە جۆرەکەی تر میوەیەکی خڕە وەك فندەقە. ماددەی (لعابی، ٥٪ پروتین، ٤٪ قند، ڤیتامین C زۆرە، خوێنی کانزایی لە عصارەی ئاوی دارەکەدایە، اسید زیفیك و اسید زیزی فوماتیك)ی تێدایە. کوڵاندنی بەری عناب (٥٠) گرام لە لیترێك ئاودا بکوڵێت تا لە چوار بەش بەشێکی دەبێتە هەڵم واتە لە چوار پەرداخ سێ پەرداخ دەمینێ. کوڵاندنی جۆ و عناب (١٤) دانە عناب و (٢٥) گرام جۆی کوتراو لە دوو لیتر ئاودا بکوڵێت تا جۆیەکە دەپشکوێ و لیتر و نیوێك ئاو دەمێنێ، نیوەی دەبێتە هەڵم، سەری لەسەر لامەبە تا سارد دەبێتەوە پاشان دەخورێتەوە. خوساندن (٢٠) دانە عناب، (٣٠) دانە مێوژ، (٣٠) دانە سپستان، (٧) گرام گوڵ و گەڵای بنەوشە، شەو لەناو لیترێك ئاودا دایبنێ، بەیانی دەیپاڵێویت (٥٠) گرام شیر خشت و (٥٠) گرام ترنجبینی تێکەڵ بکە و تا بە تەواوی دەتوێتەوە کەمێك گوڵاوی تێ بکەو پاشان دەخورێتەوە.

سوودەکانی:

١. نەرم کەرەوەی سینگە و نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵەیە کە بەشیر یان بە ئاو بکوڵێ.
٢. بۆ نەخوشیەکانی سنگ لەگەڵ خورماو هەنجیر و کشمیش بکوڵێ.
٣. ئارام کەری ئەعصابە و خوێن پاك دەکاتەوە و تا دادەبەزێنێ و میز زیاد دەکات.
٤. دژە کۆکەیە و خەو هێنەرە و مو بەهێز دەکات.
٥. کولاندنی پێستی دارەکە بۆ سکچوون باشە و دنکە گەیشتوەکانی ماندویی لادەبات.
٦. خوێن زیاد دەکات و دڵ تەنگی و گریان دەکاتە پێکەنین.
٧. عنابی کولاو دەنگ دەکاتەوە و بۆ جەرگ و گورچیلە و میزڵدان باشە.
٨. بۆ چرکە میزە گەلای عناب کەمێ بکوتەو لەسەر میزڵدانی ببەستە.
٩. بۆ بەهێزکەری لاشە بەگشی باشە و حافظة بەهێز دەکات.
١٠. ئیشتیها دەکاتەوە گەدە بەهێزدەکات و بۆ سەرەتان ئاوی عناب بە کاهووە بخۆ.
١١. بۆ خرو حەساسیە زیبکەی سەفراوی عنابی کولاو لەگەڵ عرق کاسنی یان عرق نیلوفرِ یەك پیاڵە نیو کاتژمێر پێش نان بەیانیان تا (١٠) ڕۆژ بخۆن.

زیانی:

سارد مەزاج دەبێ بە شەکر یان بە مێوژ بیخوات ئەگەر لەگەڵ هەنگوین نەخورێ توانای جنسی کەم دەکات. لە سارد مەزاجاندا ڕۆژی (٢٠ – ٣٠) دانە زیاتر نەخورێ باشە.

ناوی فارسی: عدس، مرجومك، نرسك، نشك

ناوی کوردی: نیسك، نژو، نووژی، نیژك، مەڕجو

ناوی عربی: العدس

ناوی زانستی: Lentil

مەزاجی مام ناوەندە.

نیسك دانەوێڵەیەکی ناسراوە لە هەموو جهان دەخورێت. پێویستی بە ناساندن نیە.

سوودەکانی:

١. توێکڵی نیسك ڕەوان کەرە و ناوکەکەی قابزە.
٢. شیری ژنان زیاد دەکات و بۆ کەسانی کەم خوێن بەسودە.
٣. ئاوی نیسکی کولاو بۆ برینی ناو دەم و قوڕگ غەرغەرەی پێدەکرێت.
٤. ئاوەکەی بۆ سینگ و سیەکان باشە.
٥. بۆ برینی قوڵ پۆدری نیسك و هەنگوین بکە مەڵحەم و لەسەری دابنێ.
٦. ئاردی نیسك و سپیەنەی هێلکە بۆ قەڵشینی دەست و پێ باشە ئەگەر لە سەرماوە بێ لەگەڵ سرکە باشە.
٧. تا دادەبەزێنێ و بۆ کۆکە و نەخۆشی سینگ و حەساسیە باشە.
٨. بۆ مایەسیری و پوك و ددان و بۆ دوای نەخۆشی بەسودە.

زیانی:

- زۆر خواردنی نیسك دەبێتە هۆی کەمی بینای چاو.
- بەردەوام بخورێت سەرەتان زایە و قابزە.
- بۆ گورچیلە و مایەسیری و کۆڵۆن و دەزگای عصبی و دڵەڕاوکێ خراپە.
- بۆ ئەوانەی گەدە و ڕیخۆڵەیان نەخۆشە با نەیخۆن.
- گرفت لەسوڕی مانگانەی ژنان دروست دەکات.
- ئەگەر ئەو کەسانە هەر دەیخۆن دەبێ ڕۆنی کونجی یان چەوەندەر یان گۆشتی قەڵەو و سرکەی لەگەڵ بخۆن.

ناوی فارسی: عسل، شهد، نوش، انگبین، نوشاب انبیاء

ناوی کوردی: هەنگوین، کوتەفر، هەنگف، هەسەڵ، هەنگەمین

ناوی عربی: العسل

ناوی زانستی: Honey

مەزاجی گەرم و وشکە.

هەنگوین شتێکە بە سەرومری خواردن و خواردنەوەکان دادەنرێت. ئەوەندە بەسە کە خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت شیفای تێدایە بۆ مرۆڤ.

بەچاوی ژیری سەرنج بدە هەنگ هەزاران کیلۆ مەتر دەڕوات بەدوای گوڵ و گیادا تاکو کیلۆ هەنگوینێك دروست دەکات، لە سەدان جۆر گوڵ شیرە دەمژێت.

جەوهەری بەکەڵك و تام خۆشیان کۆ دەکاتەوە بۆ ئەوەی خزمەتی ئێمەی مرۆڤی پێبکات، وە هەر گیز لەشتی پیس و زیان بەخش نانیشێت، نامەوێت بچمە سەر باسی چۆنیەتی وردەکاری دروستکردنی هەنگوین چونکە بە سەدان لاپەڕە ئەو باسە تەواو نابێت.

لە (١٠٠) گرام هەنگویندا (٣٠٠) گرام یەکەی پێوانەی گەرمی دەبەخشێ، یەك کیلۆ هەنگوین بەرامبەرە بە (٥) کیلۆ شیر و (٢٦) کیلۆ مۆز و (٦٠) کیلۆ پرتەقاڵ و (٥٠) هێلکە و (١١) کیلۆ گۆشت و (١٢) کیلۆ سەوزەیە.

هەنگوینی بێ غەش تا (٢٠٠٠) ساڵ تێك ناچێت.

سوودەکانی:

1. **بۆ مێشك و عەقڵ و دڵ و ئەعصاب و جگەر و زراو و توانای لاشە و کەمکردنەوەی نیشانەکانی پیری بەسودە.**

٢. بۆ هەوكردن بەگشتی و برینی گەدە و سوتان و حەساسیە بەسودە.

٣. بۆ پڕۆستات و میزەڕۆ و ڕۆماتیزم و ئازاری جومگە بەكار دەبرێ.

٤. بۆ زەردی ڕوخسار و زیبكەی گەنجی وسافكردنی دەم وچاو لەگەڵ زەیتی زەیتون و ئاو لیمۆ و نەعناع دەكرێ هەرچواریان لێك دەدرێ و پێی چەور دەكرێت.

٥. بۆ سووربونەوەی دەم و چاو لەگەڵ زەیتی كەتان پێی چەور دەكرێت.

٦. بۆ سووربونەوە و ئاوكردنی چاو لەكەڵ ئاوی نێركە پیازی سپی دوو دڵۆپە لەچاو دەكرێت ڕۆژێ سێ جار تا هەفتەیەك.

٧. بۆ كرێژ و گەشەی موی سەر و وشكە بیرۆ و صەدەفی و وشكی باشە.

٨. بۆ جیوب و هەوكردنی لوت بەدڵۆپە تێی دەكرێت و لێی دەبەسترێ.

٩. بۆ ڕیخۆڵەكان و مایەسیری و كۆڵۆن و ترشی و با كردنی گەدە بەسودە.

١٠. بۆ كەم خوێنی و دەم و لێو و پوك و گەرو و كۆكە و هێزی چاو باشە.

١١. بۆ سیل و ڕەبۆ و بەڵغەم و فشاری خوێن و تەشەنوج بەسودە.

١٢. بۆ عرق نساء و إنزیلاق و نقرس و كردنەوەی ئیشتیای خواردن باشە.

١٣. بۆ هەوكردنی دەزگای زاوزێ بۆ هەردوو ڕەگەز و میز گیران بەسودە.

١٤. بۆ ڕێكخستنی سوڕی مانگانەی ژنان و زیاد كردنی مەنی و توانایی جوت بون بۆ هەردوو ڕەگەز بەسودە.

١٥. مێو(شمع)ی شانەی هەنگ بەكاردێ بۆ دەرمانی سەرەتان.

١٦. مێو بۆ ڕەبۆ و هەناسە سواری و دڵ لەگەڵ وەنەوشە و زەیتەكەی باشە.

هەنگوینی (غذاء الملكي) خواردنی شای هەنگ. بەهێزترە لە هەنگوین وە دەبێ بە ڕێژەی كەمتر بخورێت دەنا دەرمانترە لە هەنگوینی ئاسایی و بەسودە بۆ:

١. بەكتریا زیان بەخشەكان دەكوژێت و بۆ هەموو نەخۆشی پێستی باشە.

٢. بۆ هێزی نەفسی و بڕوا بەخۆ بوون و گەشەی منداڵ بەسودە.

٣. بۆ بەهێزکردنی خوێن و توانای هەرسی گەدە و پەستانی خوێن بەسودە.

٤. بۆ پرۆستات و برینی ڕیخۆڵەکان و چرکە میزە بەکاردێت.

٥. بۆ غوددەکان بەگشتی و دواخستنی پیری بەسودە.

٦. بۆ زیاد کردنی بیرو هۆش و حەوسەلە و توانایی جنسی و گیرانی خوێن بەرەکان و برین و سوتان و سینگ و ڕەبۆ و هەلامەت بەسودە.

زیانی:

کەسێك کە تای لێبێ نابێت هەنگوین بخوات تاکو بەتەواوی چاك دەبێتەوە، هەندێك کەس ژانە سك پێ دەگرێت دەبێ چاك سازەکەی لەگەڵدا بخوات کە لە باسی مەزاجەکاندا دیاری کراوە.

ناوی فارسی: فلوس، خرنوب هندی، خیا چنبر، سیال، چونتور، کردله، کریال، خیارزه

نـاوی کـوردی: فـلـوس، شـارۆخ، خیـار شـینگ، تـرۆزی دەرمـانی، چەمەرە خەیار

ناوی عربی: خیار شنبر، فقوس

ناوی زانستی: *Cassia fistula*

مەزاجی گەرم و تەڕە.

لـه تـیرەی (خـەیار چـەنبەر)ە درەختێکی خۆڕسکە تـا (١٥) مـەتر بـەرز دەبێـت لـه ئەفـەریقا و هیـنـد و خـواروی ئێـران زۆرە گەڵاکـەی تـا (٣٠) سـم درێـژە لـه (٨ - ١٦) پەلکی وردی پێوەیە، کە هەر یەکەی (١٥) سم دەبن، شێوە هێلکەین واتا دوو جۆرە گەڵای هەیە، گوڵی ئەو دارە هێشوییە و ڕەنگی زێڕییە.

میوەکەی (٣٠ - ٥٠) سم درێژە و لولەییە، کە لـه بـاری درێـژی لـەتی بکەی لـەناوەوە خانە خانەیە تا (١٠٠) خانـه دەبێت لـەناو ئـەو خانانـەدا شـلەیەکی چەسـپی تیرەیـی ڕەنگ هەیە کە پێی دەڵێن هەنگوینی فلوس، تامی کەمێك شیرینە بەڵام خۆش نیە.

بۆ دەرهێنانی دەبێ کەمێك پێستەکەی گەرم بکرێت تا شیرەکە دێتە خوارەوە لەگەڵ شـەکر دەکوڵـێ و بـەکاردێ، کوڵانـدنی (١٠) گـراِم فـلـوس لەیـەك لـیتر ئـاودا کـەمێك بکوڵێت و بپاڵێورێت.

سوودەکانی:

١. لەگەڵ زەیتی بادام ڕەوانکەرە و بۆ گورچیلە کە بەرد دروست بکات باشە.
٢. بۆ قەبزی زۆر دەتوانی (٦٠) گرام لە ئاوی فلوس بخورێتەوە بە شەربەتی گێلاس یان هەنجیر تێکەڵ بکرێت بۆ تام خۆشی و کاری باشتر دەبێ، کە بەیانی ئەو دەرمانەی خواردەوە تا دوو کاتژمێر هیچ نەخوات.
٣. مرەبای فلوس (٥٠) گرام شیرەی فلوس، (٥٠) گرام ئاوی دڵۆپێنراو (١٢٥) گرام شەکر بەیەکەوە بکوڵێت تا ئاوەکەی دەبڕێت ڕەوانکەری زۆر باشە لەخورێنی (٥٠) گرام بخورێت.
٤. بۆ ئازاری جومگە و نقرس پێی چەوربکرێت و نەرم کەری سینگە.
٥. کوڵانی پێستی داری فلوس ڕەوانی خوێناوی ڕادەگرێت.
٦. بۆ دووشاخەی قورگ لەگەڵ گژنیژ بکوڵێت و غەرغەرەی پێدەکرێت.
٧. بۆ هەوکردنی ناو دەم گەروو ئەوانەی دەروون گەرمن لەگەڵ تەمەر هندی بخورێ باشە.
٨. بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵە (١٥) گرام شیرەی فلوس لەگەڵ ئاوی کاسنی و کەمێ لینجی میوەی هێرۆ و کەمێ دەنکە بەهێ و زەیتی بادام شیرین، هەموویان لێکبدە و ئەگەر هەوکردنەکە تازە بێ، ئەوەی مەزاجی گەرمە شتێکی مەزاج ساردی لەگەڵ بخوات باشە ئەگەر هەوکردنەکە دوو سێ مانگ بوو پەیدا ببوو.

ناوی فارسی: فلفل، بوبر، بیبر، پلپل

ناوی کوری: بیبەر

ناوی عربی: الفلفل

ناوی زانستی: *Frutescens*

مەزاج گەرم و وشك.

لە تیرەی (پەتاتە)یە عەلەفی یەك ساڵەیە، جۆری زۆرە میوەکەی سەوز و سور، نارنجی و زەرد و شینی هەیە. بەلاّم زۆربەیان لە سیفەتدا لێك دەچن، هەیانە زۆر توند و تیژە و هەیانە شیرنە، هیانە کەم تامە و بۆن خۆشە، بەهۆی ئەوەی کە لەو ڕووەکەدا ماددەیەك هەیە بەناوی (Piprin) کە زۆر تیژ و سوتێنەرە.

کەم تام و شیرنەکەی وەك سەوزە دەخورێ، بەلاّم توندەکە بۆ هەندێ دەرمان بۆ کەسانی سارد مەزاجی بەڵغەمی بەکاردێت، خاوەنی ڤیتامین C و چەند ڤیتامینێکی ترە، وە هەندێك ئەسیدی کانزایی و بەهەواداچوو و ماددەیەکی بزوێنەر بەناوی (پیپرین) وە (ألکالوئید و هتروزوئیدی صمی) تێدایە، کە سارد مەزاج جارجارە بە کەمی بیخوات سوودی هەیە بەلاّم بە بەردەوامی یان بۆ گەرم مەزاجان زۆر زیان بەخشە، ئەگەر بەزۆری بیخورێت لەوانەیە تووشی (مالیخولیا و وەسواس و جنون و تشنج و برینی دەزگای هەرس و هەوکردنی گورچیلە و پچڕانی دەماری ورد لە جەرگ یان میزڵدان) ببێ، نیشانەی یەکەمی ئەم نەخۆشیانەش ڕەش بوونی پاشەڕۆیە یان خوێن دانان دوای میزی خوێناوی وەستانی گورچیلە و ڕێڕەوی میزەڕۆ و سەفراو خرو و زیپکەی زۆری پێست، بۆیە نەخواردنی بیبەری تیژ باشترە لە خواردنی، وە بیبەری ڕەش کە پێی دەوترێت (ئاڵەت) ئەویش هەر لەو ڕەگەزەیە و نابێ زۆر بەکاربێ.

ناوی فارسی: فندق، بندق، فیزاك، جلوز
ناوی کوردی: فندوق، بندوق، کەلوز، فنۆق
ناوی عربی: البندق، جلوز
ناوی زانستی: (Nut) *Corylus Avellana*

مەزاجی گەرم و وشکە.

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی شەکرە و بۆ کەسی لاواز و دوای نەخۆشی بەسودە.

٢. ژەهر لە لاشە دەردەکات، گەدە و ڕیخۆڵە بەهێز دەکات.

٣. توانایی جنسی زیاد دەکات و پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە.

٤. فندوق بە هەنگوین بۆ کۆکە و بەڵغەم زۆر باشە.

٥. پێستی درەختی فندوق دەم بکرێت ئاوەکەی بخۆنەوە ڕۆژێ سێ کوپ بۆ ئەو ژنانەی لە نێوان دوو سوڕی مانگانە خوێنیان هەیە بەسودە.

٦. بۆ نەخۆشی واریس (دوالی) پێستی وشك کراوی درەختەکەی (٥٠) گرام لە نیو لیتر ئاو و نیو لیتر سرکەدا بکوڵێت تا بیست خولەك گەرمایی بمێنی، شوێنی ئازارەکەی پێ ماساژ بدە چەند جار دووبارەی بکەوە لە ڕۆژێکدا تا یەك هەفتە.

٧. ڕۆنی بندوق بۆ ئازاری سینگ و کۆکە و جەرگ بەسودە.

٨. فندوقی سوێر نەکراو و نەبرژاو لەگەڵ ئەنیسۆن یەکەی (٢٥٠) گرام بێت (١٥٠) گرام نەباتی لەگەڵدا بکوتە تاکو دەبێتە مەعجون، نیو کاتژمێر لەپێش نان خواردن کەوچکێکی لێ بخۆ بۆ ئیشتیای خواردن و با کردن و چروزانەوەی دوای میز و توانای جنسی بەسودە.

٩. مێشك بە هێزدەکات و بۆ کەم خوێن و بۆ قۆڵنج دوای هەر ژەمێك شەش دانەی نەبرژاو بخوات.

زیانی: کەسێ کە پەستانی خوێنی بەرزە نەیخوات، بە زۆری دەبێتە هۆی با کردن و ڕشانەوە.

ناوی فارسی: قارچ، کارج، کلاه دیوان، سماروغ، چترمار

ناوی کوردی: کارگ، هەلچی، قارچك، کوارگ، کفارك، کومبەلۆك

ناوی عربی: الکماة، الفطر، الطرتوت الاحمر الحلو

ناوی زانستی: Mushroom, Truffle

مەزاجی سارد و تەڕە.

کارگ وەکو کەفێك لەزەوی یان لەبنکی ڕووەکی بۆڕ و هەندێك درەخت دێتەدەر کە لە بەهاران دەردەکەون. کارگ دوو جۆری سەرەکیە خۆراکی و ژەهراوی. ئەوەی کە ژەهراویە ڕەنگی ڕەش یان سورو سپی یە لە بن دار زەیتون و هەنجیر و گوێز و هاوشێوەی ئەوانە، وە لە پاشەڕۆی ئاژەڵ و شوینێ کە زبڵی لێ فرێدرابێت و هەندێ شوێن کە چوار پێی لێ مابێتەوە، کەپێی دەڵێن مۆڵە مەڕ.

نابێ بە هیچ شێوەیەك بخورێت، ئەگەر کەسێك بە ناشارەزایی خواردی و پێی ژەهراوی بوو ئەوا ئەگەر کارگی سپی و باش هەبوو بیخوات لەو ژەهرە ڕزگاری دەبێت، ئەگەر نەبوو دەبێ هەوڵ بدات بڕشێتەوە و هەندێ شت بخوات کە بۆ ژەهر خواردوو و ژەهراوی بوون باشە کە لە باسی خۆیدا باسمان کرد.

جۆری دووەم کە خۆراکیە و لە کوێستانەکان لەژێر قەدی هەندێ گیاو ڕووەك و لە مێرگەکان دێتە دەر ڕەنگیان سپی و تەڕو جوانن، ئەوەیان دەشێت بخورێت کە کۆن نەبێ، کە نیشانەی کۆنی ئەوەیە زەردو و قاوەی دەبێت و ووشك دەبێتەوە و تام و بۆنی ناخۆش دەبێت.

ئەگەر تازە و جوان بوو وا باشە بە کولاوی بخورێت لەگەڵ خوێ و شویت و خەردەل و پنگ و بیبەر، بە ڕۆن کونجی دروست بکرێت وە ئاوی یەکەمی کە بە تەنیا تیا کولاوە ئەو ئاوە برژێنرێت، ئەگەر هاتوو بەم شێوەیە بخورێت سودی دەبێت بۆ

سکچوون و ئازاری گەدەو ئازاری فتق و ناوك وە کیلۆ کارگێگ بە جێگەی (٢٥٠) گرام گۆشت هەیە.

بەڵام زیانەکانی ئەوانەن هەر کەسێ کارگی خواردبێت و هێشتا هەرس نەبوبێت، واتە چوار کاتژمێر تێ نەپەڕیبێ بەسەر خواردنی دا لەو ماوەیەدا مار یان هەر گیانداریکی تری ژەهردار پێوەی بدات هیچ دەرمانێك ناتوانێت ژەهری ئەو ژەهردارە لە لاشەی ئەو کەسە دەربکات و پووچەڵی بکاتەوە.

وە ئەگەر ئاوی ساردی بەدوادا بخورێتەوە زۆر مەترسیدارە. درەنگ هەرس دەبێت و دەبێتە هۆی قۆڵنج و ئازاری گەدەو فەلەجی و سەکتە، ئەوانەی کە تووشی ئەو ئازارانە بوون ئەوا زوو زەنجەبیل و شیرینی بخۆن. بۆیە نەخواردنی باشترە لە خواردنی.

ناوی فارسی: قهوه، قاوا

ناوی کورد: قاوە، قەفە، قەهوە

ناوی عربی: القهوە، بن

ناوی زانستی: Coffee

مەزاجی سارد و وشکە

سوودەکانی:

١. تا دادەبەزێنێ بەتایبەت نۆبەتێ.
٢. هەندێ کەس بە قاوە ژانەسەری باش دەبێت.
٣. ئەوانەی بە مەشروب و تریاك گێژ دەبن بە قاوە بەهۆش دێنەوە.
٤. بۆ کۆکەی تەڕ و کۆکە ڕەشە باشە و بۆ مایەسیری باشە.
٥. تۆزی قاوە بۆ سوتان باشە دژی هەوکردنە.
٦. بەرگری وەرزشکاران زیاد دەکات بۆ هەناسە سواری باشە.
٧. پێش گیری لە خراپ بونی ددان دەکات.

زیانەکانی:

- قاوە سوودی خواردنی بەهێز نیە و لەو شتانەش نیە زۆر بەسود بێ.
- زۆر خواردنەوەی بۆ دڵ و ئەعصاب و پەستانی خوێن زەرەرە.
- خەو لابەرە و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی مو و زوو سپی بونی مو.
- کۆلیسترۆڵی خوێن زیاد دەکات و زیان بەخشە.
- بۆ ژنی دووگیان منداڵی بچوکیشی هەبێ نابێ قاوە بخوات.
- بۆ ژنان زیاتر زیان بە سنگیان دەگات.
- دەبێتە هۆی ژانەسەر وە بۆ زۆر کەس توشی سکچوونی دەکات.
- دەبێتە هۆی نارەحەتی ڕیخۆڵە و میعدە و خراپ هەرسی.
- هۆی لەرزش و ڕەعشەیە لە زۆر کەسی بەساڵاچوو .
- هۆی بێهێزی توانی جنسیە.

ناوی فارسی: کتان، بزرك، تخم کتان، الس، فارف، مسلج

ناوی کوردی: کەتان، تۆو کەتان، لۆکە کێوی، گیا هەڵاوە

ناوی عربی: بزرالکتان، کتان

ناوی زانستی: (Flax) *Linum usitatissimum.*

کاتی چنینەوەی لە ۷/۲۱ تا ۸/۲۱

مەزاج سارد و وشکە.

لە تیرەی(کەتان)ە گیایەکی عەلەفی یەك ساڵەیە لە هەموو وولاتان هەیە، دەنکەکەی بۆ دەرمان سودی لیٚوەردەگیرێت و گەڵاکەشی بۆ قوماشی کە لە سەرپێست لەبەر دەکرێت وە بۆ خاولی باشترین شتە، چونکە توك هەڵناداتَ، ئەو گیایە لە پێنج سەدە پێش مەسیح لە میصر بەکارهاتووە گیایەکی ناسك و دلگیرە، لە شوێنی باش تا (۱۲۰) سم بەرز دەبێت، گیایەکی ڕاوەستاوە بەڵام کە تۆوی کرد زوو دەشکێت، چونکە دەنکەکانی قورسن وە قەدەکەی ناسکە، قەدەکەی پەلك دەردەکات بەبێ لاسك، باریك و نوك تیژن.

لقەکانی سەرەوە گوڵێکی سپی یان ئاوی ڕەنگ دەردەکەن کە پێنج پەلکی خشتە، لق و پەلکی بەرامبەر یەك نین، میوەکەی کەبسولەییە، بە ئەندازەی دەنکە نۆکێکە پڕیەتی لە دەنکی ورد کە لە دەنکی کونجی دەچێت، بەڵام کەمێك بچوکترە، ڕەنگیان قاوەییە، دەنکەکان بەبێ ئەوەی هیچی لێبکرێ پڕی کەوچکیکی مرەبا لەناو دەم دەکرێت و بەئاو قوتی دەدەی، زەیتی لێ دروست دەکرێ کە بە فشار دەردێت، بەبێ گەرم کردن ڕەنگی ئاوی ڕونە بۆ خواردن دەبێت.

لەکاتی خواردنیش نابێ گەرم بکرێ دەتوانی لە زەڵاتەی بکەی یان بە کەوچکی چا ڕۆژێ دوو تا سێ جار دەخورێت، وە نابێ لە شوێنێك دابنرێت کە پلەی گەرمی لە (۲۰) پلەی سیلیزی تێپەڕ بکات.

دەبێ فرۆشیارانیشی ئەوە بزانن کە گەرم ببێ کاریگەری دەرمانیەکەی لەدەست دەدات، ئەو زەیتە ماددەی (Omega٣)ی تێدایە، کە لە مەینی خوێن پێشگیری دەکات و خەستی خوێن شل دەکاتەوە و دەمارەکان لە چەوری پاك دەکاتەوە. ئێستا بۆ شلبونی خوێن (إسپرین) بەکاردێت بەڵام ئەگەری خوێن بەربونی هەیە، بەڵام ئەو زەیتە ئەو ئەگەرەی نیە. ئەو ماددانەشی تێدایە (لعاب، آلبومین، گلوکوزید، أنزیم، ئاو، سولفات کلوراید، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، فیتامین (E)، فۆسفات، موسیلاژ، گلیسیریدی جۆراوجۆر وەك أسید لینولئیك ٠,٦٠، لینولنیك ٠,٢٠، استاریك ٠,٨، اولئیك٢).

سوودەکانی:

١. بۆ سوتان مەڵحەمی لێ دروست دەکرێت کە زۆر کاریگەرە، مەڵحەمێکی بەناوی (اونوکلکر٣) کە ئاوی ئاهەکی لێ زیاد کراوە، بەڵام تۆ دەتوانی هەر بەبێ گەرمکردن بیکوتی و لەسەر برینی سوتاوی دابنێیت زۆر باشترە.
٢. لەگەڵ سابون دەخرێت بۆ ئازاری ڕۆماتیزم بەسودە.
٣. ئاردی دەنکەکان بە کەمێك ئاوی گەرم بکە هەویر بۆ شوێنی کوتراو و ئاوساو و نەخۆشیەکانی پێست زۆر باشە.
٤. دژە غوددەیە بە خواردنی دەنکەکان یان زەیتەکەی و لێ بەستن لە دەرەوە. وە ژانە سەرەکان بە شەقیقەشەوە چارەسەر دەکات.
٥. بۆ نەخۆشی آرتروز و ڕۆماتیزم و هاوشێوەیان بەسودە.
٦. بەرگری لەش زیاد دەکات بۆیە لەدوای توێژینەوە بڕیاردرا کە زەیتی کەتان بدرێت بەو نەخۆشانەی کە ئەگەری توشبونیان بەنەخۆشی سەرەتان هەیە.
٧. قەبزی چارەسەر دەکات کەوچکێك لەسەر زمان ڕۆبکە و ئاوی بەدوادا بخۆرەوە، بۆ برینی گەدە و کۆڵۆن چارەسەرە.
٨. بۆ نەخۆشیەکانی میزەڕۆ و هەناسە سواری و أگزما و لاوازی جنسی پیاو بەسودە، وە بۆ ئەوانەی هەمیشە هەست بەماندویەتی دەکەن.

٩. دەمکردنی تۆوەکەی زۆر کاریگەرە بۆ بەردی گورچیلە و میزەڕۆ.
١٠. بۆ شەکرە و کۆکە و سوڕی مانگانەی ژنان و بۆ دەزگای هەرس و میزەڕۆ ڕۆژێ سێ کوپ لە دەمکراوی دەنکەکانی بخورێتەوە.
١١. بۆ ئەوانەی ماسولکەیان دەکشێت یان ڕەق دەبێت یان با دەدرێ (٢٠) گرام تۆو کەتان لەناو لیترێك ئاوی مقطر دا بکوڵێنە تا نیو لیتری لێ دەمێنێ بەکاردێت بە شێوەی لێبەستن بۆ ئاوسان و گرفتی پێست.
١٢. تۆو کەتان لەناو ئاودا بکولێت و کەمێك گەرمایی بمێنێ لە وانی حەمامدا لەناوی درێژ ببی تاکو نیو کاتژمێر بۆ خرو و ئازارەکانی ماسولکە و جومگە بەسوودە.
١٣. دەم کراوی گوڵەکەی بخۆرەوە بۆ دڵ و ئەعصاب و خەمۆکی باشە.
١٤. گەڵاکەی دەم دەکرێت بۆ هەندێك لەوانەی کە باس کرا (٢٨) گرام لەناو دوو پەرداخ ئاودا ڕۆژێ سێ کوپی لێ دەخورێتەوە بەڵام زیاتر گەڵاکە بۆ مەڵحەم و سەر پێست بەکاری دێنن.

خواردنەوەی زەیتەکە بە کەوچکی چا ڕۆژێ دوو جار تۆوەکەی بە کەوچکی مرەبا ڕۆژێ دوو جار دەخورێت، ئەگەر بۆ نەخۆشی درێژ خایەن نەبێت یەك هەفتە بەکاردێ دەتوانی دوای دوو هەفتە دووبارەی بکەیتەوە بۆ چەند ڕۆژی تر، ئەگەر بۆ مەبەستی قەبزی بێت ڕۆژێك نا ڕۆژێك تا دوومانگ دەکرێت بەکاربێت بۆ نەخۆشیە درێژخایەنەکان تا سێ مانگ بەکاردێت.

زیانی دیاری نەکراوە بۆ کەس مەگەر لە زیادە بەکارهێناندا زیانی هەبێت.

ناوی فارسی: کندر، لبان، لوبان

ناوی کوردی: کندر، کوندر، بنێشته عومانی، داره دڕکاوی، صمغه گەرمێنی

ناوی عربی: الکندر

ناوی زانستی: ***Boswellia carterii***

کاتی چنینەوەی ٦/١ تا ٨/١ شیرەکەی دەگیرێ

مەزاجی گەرم و وشکه.
کندر ناوی صمغی درەختۆکەیەکی دڕکاویه نزیکەی (٢) مەتر بەرز دەبێت، گەڵاو دەنکی زۆر لە مۆرد دەچێت، لە شوێنی گەرم دەبێت لە وولاتی عەممان و یەمەن زۆره باشترین جۆری ئەوەیه کە تازە و نەرم بێت.

ڕوی دەرەوەی سپی دیاره و بە ئاسانی ناشکێ کە شکاندت ناوەکەی چەسپی ڕەنگ زەردی زێڕیه یەکێ تر لە نیشانەی کندری خالص ئەوەیه کە بە جوانی دەسوتێ بەلام ئەوەی کە صمغ عەرەبی و صمغی صنۆبەری تێکەڵ کرابێت ناسووتێت.

هەرچی صمغ عەرەبیه ناسوتێ صمغ صنەوبەر بەس دوو کەڵ دەکات و گڕ ناگرێت. بەم جۆره بەکاردێت سەرەتا لەناو عارەقی ڕازیانە بخوسێ ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ مەڵحەمی بخەیت ئەوا لەناو سرکەدا بیخوسێنه. کە بە تەنها بخورێ (٢ - ٥) گرام بۆ یەکجاره.

سوودەکانی:

١. بۆ بەهێزکردنی دڵ و مێشك و یاداوەری بیرو هۆش و لابردنی خەمۆکەی باشە.
٢. دەنگ ساف دەکات و ئەگەر بە هەنگوین بخورێت چارەی کۆکەی کۆن دەکات.
٣. لەگەڵ هەنگوین هەڵچون و لەبیرچونەوە چارەسەر دەکات.
٤. (٥) گراِم کندر لەناو ئاودا بتوێتەوە چەند ڕۆژ لە خورێنی بخورێتەوە چارەی بەڵغەم و پوکە و بە غەرغەرە ددان پتەو دەکات.
٥. لەگەڵ کل لە چاو بکرێ چاو جوان دەکات و بینایی بەهێز دەکات.
٦. بە نەباتەوە بیخۆ با کردن ناهێڵێ و دەزگای هەرس چالاك دەکات.
٧. بە ئاوی ساردەوە بیخۆی ڕشانەوە و سکچوون چارەسەر دەکات.
٨. بۆ ئەوانەی شتیان لەبیر دەچێ لە گەڵ پێستی هەلیلەی زەرد ڕۆژێك نا ڕۆژێ تا سێ هەفتە (٥) گراِم کندر (١٠) گراِم هەلیلە بۆ یەکجار لەگەڵ هەنگوین یان صمغ عربی یەکەی (٢٥) گراِم بێت.

ناوی فارسی: كاسنی، قاصدك، هندوبا، هندبید، ئاندیو، امیرون

ناوی كوردی: تاڵیشكە، با بردەڵە، چەقچەقی، جەوائۆ، گیا كەو

ناوی عربی: الهندباء عشبی، قجوان، الشكوك المبارك، هندباء

ناوی زانستی: *Cichorium intybus Dandelion - Chicory*

گەڵاكەی مەزاج سارد و تەڕە، ڕەگەكەی گەرم و وشكە.

گیایەكی ڕاوەستاوی عەلەفی خۆڕسكە، لە لێواری جۆگە ئاو و كەنار باخ و ژێر درەختان دەڕوێت، لە ئاو و هەوای مام ناوەند تا (٤٠) سم بەرز دەبێت. كە چڵەكان دەشكێنی شیریان لێ دێ گەڵای لێو موشاری و دڕكاوییە، بەڵام دڕكەكەی بەهێزنییە. تاك گوڵە و ڕەنگی زەردی زێڕییە و ناسكە بە كزەبایەك بەرز دەبێتەوە، كە گوڵەكە گەیشت تۆپێك بە ئەندازەی گوێزێك لە دەزوی باریك دروست دەكات زوو با دەیبات، بۆیە یەك لەناوەكانی بابردەڵەیە. گەڵاو ڕەگەكەی بۆ دەرمانە ئاژەڵ بە كەمی دەیخوات تەنها ئەو ڕۆژەی كە بەچكەی دەبێت چەند كاتژمێر پێش دەیخوات، چونكە یەك لە سیفەتەكانی ئەو گیایە پرۆسەی زان ئاسان دەكات!! كێ ئەو ئاژەڵەی فێركرد كە بۆ كاتی دووگیانی خەراپە و نەیخوات بەڵام بۆ ڕۆژی بەچكە دانان باشە بیخۆات!! پاك و بێ گەردی بۆ پەروەردگار. میصریەكان لە كۆندا بەكاریان هێناوە و ڕیشەكەیان بەكوڵاوی دەخوارد، یۆنانیەكان بە دیاریەكی شایستە بۆ پادشاكانیان دەبرد، فەڕەنسیەكان كاتێك بە مەشڕوبات و قاوە تێك دەچون تەنها ئەو گیایە بە فریایان دەكەوت دەیهێنانەوە سەرحاڵ، كوردیش هەر لەدێر زەمانەوە دەرخواردی كەوی ناو قەفەسی داوە كە بە سێ ڕۆژ كەوەكەی بە گەشە دەخست و زۆر جوان و لەش ساغ بۆ خاوەنەكەی دیخوێند، مێشە هەنگوینەش هەنگوینی زۆری لێ وەردەگرێ جۆرەها زیندەوەری تریش دەوری دەدەن چونكە لە زستانیشدا سەوزە كەروێشك زیاد لەنیو مەتر بەفر هەڵدەكۆڵی تاكو دەگاتە ڕەگەكانی و دەیخوات، چۆلەكە شەڕی لەسەر دەكەن بۆ مژینی شیلەی گوڵەكەی. ئێستا لە هەموو وولاتان دەچێنرێت بۆ دەرمان و وەك سەوزە دەیخۆن لە ئەوروپا ساندویچی كە سەوزەی تاڵیشكەی تێدابێت

نرخی گرانترە وە زەلاتەی دوو قیمەتی زەلاتەی ترە. ئەوەش هەندێك لەو ماددانەی کە تێیدایەتی (ئەنولین، ئەنسۆلین، چەند جۆری شەکر، تراکساسین، لیفیولین. لاستین، ئاسن، کالسیۆم، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، وە زۆر لە ڤیتامینەکان).

سوودەکانی:

١. میز زیاد دەکات گورچیلە دەشواتەوە لە ڕمڵ و هەوکردن.
٢. بۆ گەشە و دەرمانی هەوکردنی جەرگی وەبایی و کیسەی زراو بەسوودە.
٣. بۆ کەم خوێنی و دەوالی و مایەسیری و دڵەکوتێ باشە.
٤. زۆر کەس جەرگیان وندەبێت لەناو بەز و چەوری ئەوە تاڵیشکەیە چارەی ئەو گرفتەدەکات و دەیتوێنێتەوە سرکەی سێوی لەگەڵ بخوات.
٥. بۆ بینای چاو چونکە لەگێزەر زیاتر ڤیتامین ئەی تێدایە.
٦. پەستانی خوێن دادەبەزێنێ و دیوارەکانی گەدە پاك دەکاتەوە هەرس زیاد دەکات و ترشەڵۆکی و بۆنی گەدە ناهێڵێ و گەدەو ڕیخۆڵەکان بەهێزیان دەکات.
٧. بۆ ئەوانەی بۆن کردنیان نامێنێ با ماوەیەك تاڵیشکە بخۆن.
٨. بۆ شەکرە تا (٤٠) ڕۆژ لەگەڵ زەنجەبیل بیخۆی دوو ژەم یان سێ ژەم.
٩. بۆ ئەوانەی دەیانەوێ توشی سەرەتانی گەدە و ڕیخۆڵە نەبن بەردەوام تاڵیشکە بخۆن بەکەمی واتە بەڕێژەی خۆی، مەنی زیاد دەکات.
١٠. کاری دەورانی خوێن ڕێك دەخات و پاکی دەکاتەوە.
١١. بۆ ئەستور بونی سپڵ و قەبزی دەم کراوی بخۆنەوە لەگەڵای وشك کراوی.
١٢. ڕەنگی ڕوخسار جوان دەکات و سەفرا بەرە و سەرسوڕان چاك دەکات.
١٣. بۆ ژانە سەری کەسانی گەرم مەزاج لەگەڵ سرکە بیخۆن.
١٤. هەڵچونی گەرمی لەش دادەبەزێنێ دەرون فێنك دەکاتەوە.
١٥. بۆ دووشاخە و قورگ و لەوزە ئاوی کوڵاوی ڕەگەکەی لەگەڵ ئاوی خەیار چەنبەر یان توە ڕەشە تێکەڵ بکە و غەرغەرەی زۆری پێبکە.

١٦. بۆ هەو کردنی چاو دوو دڵۆپە ئاوی کوڵاوی ڕەگەکەی ئێوارە و بەیانی تێی بکە و گەڵای ناسکی بکوتە و لێی ببەستە.

١٧. بۆ برینی سەرەتانی کە لە دەرەوە بێ هەندێك کلسی سەماوەر یان بەڵغی کتری کە ئاوی تێدا دەکوڵێت بیهاڕەوە لەگەڵ ئاوی گەڵای ناسکی تاڵیشکە یان ئاوی کوڵاوی ڕەگەکەی لەگەڵ هەندێك ڕۆنی گوڵی سوور یان ئەو گوڵاوەی بۆکێك و خواردن بەکاردێت بیانکە مەڵحەم و لێی ببەستە، باشترین دەرمانە.

١٨. تۆوەکەی لەگەڵ هەرچی دەرمانە سارد مەزاجەکانە دەتوانی تێکەڵی بکەیت وە جێگرەوەی گەڵاکەیەتی کە گەڵات دەست نەکەوت.

١٩. ڕەگەکەی بۆ ڕۆماتیزم و ئاوهێنان و وەرەمی ناوەوە و توانایی جنسی بەسوودە.

٢٠. بۆ نەخۆشی پێست أگزما گەڵاکەی لەگەڵ سپیەنەی هێلکە لێ بەستە.

٢١. بۆ پەڵەی ڕەشی کە لە روخسار پەیدا دەبێت لەگەڵ سپیەنەی هێلکە لێی بدە و دوای (١٥) خولەك بەبێ سابون بیشۆرەوە جوان دەکات.

٢٢. بۆ لێڵی چاو شیرەکەی تێ بکە، بۆ کۆلسترۆڵی خوێن بە تەڕی و بەدەم کراوی باشە و بۆ ڕێکخستنی سوڕی مانگانەی ژنان و برینی ڕەحەم باشە.

٢٣. بۆ ژەهراوی بون ئاوی تۆوی تاڵیشکەو ڕازیانە بخواتەوە.

٢٤. بۆ سیلی سیەکان و ئازاری پەڵە سورەکانی سەر پێست چارەسەرە.

بەکارهێنانی:

(٣٠) گرام لە گەڵای یان ڕەگی تەڕ یان وشك لە یەك لیتر ئاودا تا (٢٠) خولەك بە هێواشی بکوڵێت، سەری لامەبە تا دوو کاتژمێر ئینجا بیپاڵێوە و ڕۆژێ دوو تا سێ فنجان بخۆرەوە. تۆوەکەی(١٠) گرام لە ڕۆژێکدا لەگەڵ سکنجبین بخورێ. کەسێ حەبی لاسیکس بخوات نابێ بیخوات. بۆ کۆکە لەگەڵ شەکر دەخورێت. بۆ زەردویی(٥٠) گرام بە ڕۆژێك دەخورێ.

ناوی فارسی: کنگرك کوهی، آرتیشو، کنـر بسـتانی، پـوار، خـربج، کنگر خر، تره فرنگی

ناوی کوردی: کـەنگره کـەره، کـەنگری بـەهاری، دڕمبـا، قنگـرۆك، دڕکه پۆش، کەنگره بزنه، دڕه هەرێ، دڕکه باوەژنه، دڕکه برایمه

نـاوی عربـی: الحرشـف الـبري، شـوکة ابـراهیم، سـلبین، علـیص، عکرب، عقرب، حرشوف، ارض شوکی

ناوی زانستی: ***Cynara cardunculus L.***

کاتی چنینەوەی له ۷/۲۱ تا ۸/۲۱

مەزاجی گەرم و وشکه.

له تیرەی مرکبانه، گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە، لقی گـەورە و ڕاسـته، ڕوی گەڵاکـەی سـافه بـەڵام پشـتی تـوکی سـپی پێوەیـه گەڵاکـەی زۆر بـه گـەڵای کـەنگر دەچـێ و دڕکاویـه. کـه لـه سـەرەکەی گـوڵی شـینی مەیلـەو بنەوشـەیی دەردەکـات میوەکـەی فندەقەیی و توك داره، وولاتی پێشووی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بوه.

له زووەوە میسریەکان و یۆنانیەکان ناسـیویانه و خواردویانـه و بـۆ دەرمـان بـەکاریان هێنـاوە. ئێسـتاش لـه خـواروی ڕۆژئـاوای ئـەوروپا وەك سـەوزەیەکی بەقیمـەت دەفرۆشرێ و به زەڵاته دەخورێت. کاتێ گوڵی دا گـەڵاکان لێ دەکەنـەوە و لـه سـێبەر وشکی دەکەن یا به گەرمای (٤٠) پلەی سیلیزی.

ماددەی (لعاب و تـانن و اسـید الی و ڤیتـامین A و جۆرێـك لـه عصارەی تـاڵ بـەناوی سینارین و اینـولین و ایولاز و سـینارین ١)ی تێدایـه. لـه (١٠٠) گـرام کـەنگره کـەرەی وشك کراو که گەڵاکەی له ئاودا بکوڵێ ئەوانەی تیدایه.

وزە	١٤	کالوری	سۆدیوم	٣٠	میلی گرام
پروتین	١,٥	گرام	پۆتاسوم	٢٥٠	میلی گرام
ئاو	٨٦	گرام	ڤیتامین A	٤٠	یەکە
چەوری	٠,١	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٤	میلی گرام
نیشاستە	٥	گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠٢	میلی گرام
کالیسۆم	٢٢	میلی گرام	ڤیتامین B٣	٠,٦	میلی گرام
فسفۆر	٤٠	میلی گرام	ڤیتامین C	٥,٢	میلی گرام
ئاسن	٠,٦	میلی گرام			

گەڵای سەوزو جوانی بە تازەیی و بە تەڕی وەك زەڵاتە دەخورێ، گۆشتی ناو قەدەکەش بە سرکە دەخورێ لەگەڵ سرکە بەسود و خۆشە، بەڵام زەردی دەکەن (کوڵاندنێکی کەم و پاڵاوتن) ئینجا سوری دەکەنەوە بە سرکە.

سوودەکانی:

١. جەرگ پاك دەکاتەوە و میز کردن ئاسانی دەکات و تا دادەبەزێنێ.
٢. تەڕەشوحی صفرا زیاد دەکات و بۆ چەوری جگەر کەنگرەکە بە سرکە زۆر باشە.
٣. زەردوی مزمن چارەسەر دەکات وە بەهێزکەری گشتی لاشەی مرۆڤە.
٤. بۆ ڕۆماتیزم بەسودە وە دەرمانی ورەمی ڕیخۆڵەیە و توانای جنسی زیاد دەکات.
٥. قەبزی لەنەبونی فرێدانی سەفراوە بێت چاکی دەکات.
٦. بەردی کیسەی زراو دەتوێنێتەوە گورچیلەو میزڵدان گەرم دەکات.
٧. با کردنی گەدە ناهێڵێ و هۆی هەرس کردنی خواردنە.
٨. کۆلسترۆڵ لەخوێندا دادەبەزێنێ وە بۆ دابەزاندنی کێش بەکاردێت.
٩. سەر گێژە لەناو دەبات و دەرمانی شەقیقەیە و بۆ هەناسە سواری باشە.

١٠. شەکرە دادەبەزێنێ وە کە شەکرە لە خوارەوە بێ سەری دەخا.

١١. نقرس چارە دەکات وە گیرانی دەمارەکان چارەسەردەکات.

١٢. بۆ ئەگزما دەرمانە وە بۆ جۆرەها نەخۆشی پێست بەکاردێت.

١٣. ژەهری لاشە فرێدەدات وە برینی سیەکان و ڕیخۆڵە چارەسەر دەکات.

١٤. بۆ هەڵوەرینی موی سەر گەڵای تەڕی بگوشە و بە ئاوەکەی چەوری بکە.

١٥. بۆ بۆنی بن باڵ بە ئاوەکەی چەوری بکە و بۆ ئاو هێنانی لەش بەسودە.

١٦. بە ئاوەکەی یان ئاوی کوڵاوی گەڵای وشکی بۆ خرو پێی چەور بکە باشە.

١٧. بۆ مەلاریا ڕیشەی ژێرخاکی (٤٠) گرام لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێنە تا (١٢) خولەك و کەمێ شەکری تێبکە و ڕۆژی سێ فنجان بخۆرەوە نیو کاتژمێر پێش نان.

١٨. بۆ سکچوون گەڵاکەی یان ڕەگەکەی بە هێواشی بجو.

١٩. بۆ شەقیقە (٥٠٠) گرام گەڵای تازەی لە یەك لیتر ئالکۆلی (١٠) پلەی دابنێ و تا (١٥) ڕۆژ، جارجار تێکی بدە و دوای پانزە ڕۆژ بیپاڵێوە و لە شوشەی بکە. ڕۆژی هەشت تا سی گرام بەپێی تەمەن و توانای نەخۆشەکە لەگەڵ شەربەتی یان هەر شتێکی تام خۆش دەخورێتەوە.

زیانی:

بۆ کەسێ گەرم مەزاج لەگەڵ سرکە یان شتێکی سارد مەزاجی بیخوات، یان کەسێك نارێکی لە میزەڕەۆ هەیە نابێ بیخوات یان زۆر بەکەمی بیخوات.

ناوی فارسی: کاهو، کوك، خاس

ناوی کوردی: کاهو، مارول، کێور، کیدەر، کیوەر

ناوی عربی: الخس

ناوی زانستی: (Lettuce) *Lactuca Virosa*

جۆرێکی کێوی هەیە بەناوی: مندالّ ،گۆشەنوەن، گوێچکە گا، کاهوی زەیتی

مەزاجی سارد و تەڕە.

کاهو نیشتیمانەکەی هندستان و ئاسیای ناوەڕاست بووە، شەش سەدە پێش زاین لە ئێران چێنراوە، یەك سەدە پێش میلاد لە ڕۆم لە ڕێگای (کریستۆف کلمب)ەوە بلاّوبۆتەوە وە ئیستا بە هەموو جیهاندا بلاّوبۆتەوە. کاهو گیایەکی یەك ساڵەیە و گەلاّی پان و درێژ و شێوە کەلەم خۆی دەپێچێتەوە، تامی کەمێ شیرینە. جۆری زۆرە لە ئەمریکا (١٦) جۆری هەیە باشترین کاهو کاهو گرد و کاهو ئێرانیە کاهو وەحشی یان خۆرسك هەیە. لە (١٠٠) گرام کاهو ئەمانە هەیە:

وزە	١٨	کالوری	سۆدیۆم	١٠	میلی گرام
ئاو	٩٤	گرام	پۆتاسیۆم	٢٥٠	میلی گرام
پروتین	١,٢	گرام	ڤیتامین A	٥٠٠	یەکە
نیشاستە	٠,١	گرام	ڤیتامین B١	٠,٥	میلی گرام
کالیسۆم	٦٥	میلی گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠٨	میلی گرام
فسفۆر	٢٥	میلی گرام	ڤیتامین B٣	٠,٤	میلی گرام
ئاسن	١,٥	میلی گرام	ڤیتامین C	١٠	میلی گرام
چەوری	٠,٢	میلی گرام	ارسنگ	٠,٠٢	میلی گرام
اسید اگزالیك	٠,٠٠٣	میلی گرام			

هەروەها (نیکل و کۆبالت و بۆرون و گۆگرد و مسی تێدایە وە ماددەی کیمیای لاکتوکاروم و مخدر و موم و رزین و اسید مالیك و کسید سوکسنیك و لاکتوکارم کە خەو هێنەرە و مسکینە) لە کاهوی پێگەیشتو کونێ لەگەلاّکە بەخوارەوە دەکەن

ماددەیەکی سپی خەستی لێدێت تامی تاڵە ئەگەر ماوەیەك لەسەر قەدەکە بێت وشك دەبێت و ڕەق دەبێ ڕەنگی قاوەی دەبێ بۆنی تریاکی لێ دێت. هەروەها ماددەیەك بەناوی تریداس٣ لێ وەردەگرن دژە ئازارە بۆ گرتنی تریداس ئەو قەدەی گەڵاکانی پێوە دوای لێ کردنەوەی پارچە پارچەی دەکەن و بە فشار شیرەکەی دەردێنن بە بێ گەرمی ئینجا شیرەکە گەرم دەکەن تا البومینی ناوی ببەستێ لە ئەنجامدا ماددەی ساف بەدەست دێت.

سوودەکانی:

١. کاهو پاك کەرەوەی خوێنە و خوێن سازە و دژە غودەیە و ئارام بەخشە.
٢. کەسێ خەوی لێ ناکەوێت، پێش خەوتن با کاهو بخوات یان ئاوەکەی بگرێ و بیخواتەوە.
٣. بۆ قەبزی و لاوازی ئەعصاب و مالیخولیا برینی میزڵدان و میزەڕۆ باشە.
٤. بۆ گولی سودی لێ بینراوە لەگەڵ شتی تر وە میزهێنەرە.
٥. جەرگ پاك دەکاتەوە و دەرمانی زەردویە.
٦. کاهو بە سرکە یان سکنجبین ئیشتیها دەکاتەوە و دژە تەشەنوجە.
٧. ئازاری گەدە دەشکێنێ وە کاهوی کوڵاو بۆ ئازای سینگ باشە.
٨. توانی جنسی زیاد دەکات بۆ گەرم مەزاجان باشە.
٩. کاهوی کوڵاو شیری ژن زیاد دەکات و ورەمی غودەی لنفاوی لەناودەبات.
١٠. تۆوی کاهو مەزاجی سارد و وشکە مخدر و خەو هێنەرە.
١١. هەڵامەت چارەسەر دەکات وە بۆ ئازاری سینگ باشە.
١٢. بۆ دەزگای میزەڕۆ بەسودە ئەوانەی دڵۆپە دڵۆپە میز دەکەن با ڕۆژی (١٠) گرام تۆو کاهو دەم بکەن بە دوو ژەم بیخۆنەوە.

زیانی: زۆر خواردنی دەبێتە هۆی بێ توانای جنسی و بیر و ڕوناکی چاو و با کردن بەڵام کە زیرە یان نەعناع یان کەرەوز بەدوایدا بخۆیت ئەو زیانەی نامێنێ.

ناوی فارسی: کدو خورشی، کدو حلوای، کدو زرد، کدو تنبل

ناوی کوردی: کولەکە، کدو، کولەکە پایزە، کولەکە زەردە، کولەکە گایە، کولەکە دێمی، کولەکە شێتە، کولەکە خەیارە، کدو سپی

ناوی عربی: القرعیات، الیقطین، الکوسا، قرع البری، دباء قرع عسلی

ناوی زانستی: *Layenaria Vulgaris* (Gourd)

مەزاج سارد و تەڕە

کدو گیایەکی یەك ساڵەی خزندەیی پەلك پانی زبرە، شێوەی دڵی هەیە گوڵی زەردە و نێرەو مێیەیی هەیە.

زۆر جۆری هەیە لەوانە (کدو خۆرشتی، کدو حەلوایی، کدو تەمبەڵ، کدو زەرد، کدو سەوز) جۆری کدو حەلوایی لە ئەمریکا و کەندا هەیە کە کێشەکەی تا (٦٠) کیلۆ زیاد دەکات، کە ئەم جۆرە بۆ دروست کردنی مرەباو کێك بەکاردێت.

لە هەموو جۆرەکاندا زۆربەی سیفەتەکانی وەك یەکە وە بۆ هەر (١٠٠) گرام کدوی پاك کراو (لە حەلوایی و کدو خۆرشتی) ئەمانەی تێدایە :-

حەلوایی واتا زستانە

خۆرشتی واتا بەهاری

	حەلوایی		خۆرشتی	
ووزە	١٨	کالوری	١٨	کالوری
ئاو	٩١	گرام	٩٤	گرام
پرۆتین	١	گرام	١,١	گرام
چەوری	٠,١	گرام	٠,١	گرام
نیشاستە	٥,٤	گرام	٣,٦	گرام
کالسیۆم	٢١	گرام	٢٨	گرام
فسفۆر	٤٥	گرام	٣٠	گرام
ئاسن	٠,٨	گرام	٠,٥	گرام
پۆتاسیۆم	٢٤	گرام	٢,٢	گرام
ڤیتامین A	١٦٠٠	یەکە	٤٠٠٠	یەکە
ڤیتامین B١	٠,٠٥	میلی گرام	٠,٠٥	میلی گرام
ڤیتامین B٢	٠,١١	میلی گرام	٠,٠٩	میلی گرام
ڤیتامین B٣	٠,٦	میلی گرام	١	میلی گرام
ڤیتامین C	٩	میلی گرام	٢٠	میلی گرام

وە هەروەها لە هەر (١٠٠) گرام لە تۆوی کدو حەلوایدا ئەم مادانەی خوارەوە هەیە:-

ئاو	٩٤	گرام
پرۆتین	١,١	گرام
چەوری	٠,١	گرام
نیشاستە	٣,٦	گرام
کالسیۆم	٢٠	میلی گرام
فسفۆر	٣٠	میلی گرام
ئاسن	٠,٤	میلی گرام
پۆتاسیۆم	٢,٢	میلی گرام

فیتامین A	٤٠٠ یەکە
فیتامین B١	٠,٠٥ میلی گرام
فیتامین B٢	٠,٠٩ میلی گرام
فیتامین B٣	١ میلی گرام
فیتامین C	٢٢ میلی گرام

سوودەکانی:-

١. تۆو کدوی خاو (نەبرژاو و سوێر نەکراو) کرم دەکوژێت، (٥٠) گرام تۆوی کدو بۆ گەورەو (٢٥) گرام بۆ منداڵ جوان وورد بکرێت و بهاردرێت و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت و بخورێت وە دوای (٤) کاتژمێر ڕۆنی گەرچەك بخواتەوە. یان ئەتوانین بەم شێوەیە بەکاری بێنین (سێ کەوچکی گەورە تۆو کدو لەناو ئاودا دابنێ بۆ ماوەی (٣) کاتژمێر پاشان سەلکێ پیازی بچوك وورد بکەو لەگەڵ نیو پەرداخ شیر سویا و کەوچکی هەنگوین تێکەڵیان بکەو جوان لێکی بدەو ڕۆژی (٣) جار لەم تێکەلەیە بخورێت تا سێ ڕۆژ بەکاری بهێنە کرم لەناو دەبات.

٢. نەرم کەرەوەیە و میز هێنەرە، بۆ خراپی هەرس باشە و قەبزی ناهێڵێت.

٣. بۆ زەردویی سوودی هەیە، دەمارەکانی خوین پاك دەکاتەوە.

٤. تا دادەبەزێنێت، خوێن زیاد دەکات (لەگەڵ سرکە یان ئابغورە بە ڕۆنی زەیتون بخورێت سوودی زۆرە.

٥. بۆ مەزاج گەرم و سەفراوی مەزاج باشە و بۆ ژانە سەر باشە (چەند دڵۆپ ئاوی کدو لە لوت بکە یان روخسارتی پێ بشۆ).

٦. بۆ ئازاری ددان غەرغەرە بە ئاوی کدو بکە.

٧. بۆ ئازاری گوێچکە چەند دلۆپێ لە ئاوەکەی بکە ناو گوێچکەوە.

٨. بۆ ئازاری سنگ و کۆکە (کدو لەگەڵ سپیەناغ و جۆ و زەیتی بادام لە ناو ئاودا بکولێنرێت و بخورێت).

٩. کدو بەسرکە بۆ أگزما و بۆ هەوکردنی گەدە و جەرگ و گورچیلە سەرەڕای خواردن لە شوێنی ئازارەکە دەبەسترێت کەمێك بە گەرمی.

١٠. بۆ وەستانی خوێنی مایەسیری و گەدە و ڕیخۆڵە پێستی کدوی وشك کراو بخۆیت بەدەمکراوی یان بە پۆدر.

١١. خواردنی تۆوی کولەکە بەتایبەتی بە نەبرژاوی بۆ پاك کردنەوەی خوێن و کۆکە باشە و قەڵەو دەکات.

١٢. بۆ برینی ڕیخۆڵە و سوتانەوەی میزەڕۆ بۆ کۆڵۆن چارەسەرە.

١٣. کدو و تۆوەکەشی بۆ پێشگیری لە سەرەتان بەسودن.

١٤. ڕۆنی تۆو کدو بۆ تادار و دڵ تێکەڵهاتن باشە.

١٥. تۆو کدوی نەبرژاوی ڕۆژێ (١٠٠) گرام بخورێ چارەسەری پرۆستات دەکات.

١٦. بۆ پێشگیری لەسەرەتانی سیەکان بەتایبەتی بۆ ئەوانەی لەگەڵ جگەرە کێش دەژین کدو و تۆوەکەی بە بەردەوام بخۆن باشە.

١٧. کدو بۆ گەرمێن زۆر باشە لە کوێستانان و بۆ کەسی سارد مەزاج شتی مەزاج گەرمی لەگەڵدا بخۆن باشە.

١٨. مرەبای کولەکە زۆر بەسودە بۆ ئەو نەخۆشیانەی باسکرا بەتایبەتی بۆ کۆڵۆن.

شێوازی دروستکردنی مرەبای کولەکە: کولەکەی گەورە کە لە پایزدا پێدەگەن پاك دەکرێت (٨٠٠) گرام + سێوی پاککراو (٢٠٠) گرام + شەکر (١٠٠) گرام یەك لیتر ئاو بە یەکەوە بکوڵێت بەهێواشی تاکو ئاوەکەی تەواو دەبێت پێنج خولەك لەپێش لابردنی لەسەر ئاگر کەوچکێکی مرەبا دارچینی و نیو کەوچکە چا وانیل و چەند دڵۆپە گوڵاوی تێ دەکرێت، کە سارد بۆوە بە مەکینەی قیمە یان بە مەکینەی شەربەت دەیکەیتە حەلوایەکی بێ گرێ لە شوشەدا هەڵدەگیرێت. ڕۆژێ چوار جار کەوچکێك تا دوو کەوچکی لێ دەخورێت کە بۆ هەر نەخۆشیەك بەکاربێت دەکرێ شتی تری سود بەخشی لەگەڵ بەکاربێنی ئەگەر زۆریش دەوامی لەسەر بکرێت هیچ زیانی نیە، وە سودی تریشی هەیە جگە لە کۆڵۆن و پرۆستات.

ناوی فارسی: کنجد، جلجلان، سمسم

ناوی کوردی: کونجی، کنجو، کونجەیە

ناوی عربی: السمسم

ناوی زانستی: (Sesame) *Sesamus indicum*

مەزاجی گەرم و تەڕە.

گیایەکی یەك ساڵەیە لە بەراو دەبێت، تا یەك مەتر بەرز دەبێت، گەڵاکەی شێوەی لەگەڵای بی دەکات،گوڵی ڕەنگی سپی و پەمەیی تاك تاکن، میوەی کەبسولەییە، پڕیەتی لەدەنکی وردی ڕەنگ قاوەیی یان سپی یان خەنەیی، جۆرە سپیەکەیان ڕۆنی لەوانی تر باشترە. لە سەرەتاوە لە هندوستان بووە ئێستا لە زۆربەی وولاتان دەچێنرێت. ماددەی (پڕۆتین و فیتامین B, D, E, F) لیستین، ڕۆن ٠,٥ کە نامەێت وەك أسید لینولیك، أسید أولیك، وە هەندێك ئەسیدی مەیو وەك پالمیتیك، آراشید)ی تێدایە چونکە ڕۆنی کونجی نامەێت ڕۆنێکی باشە لە ئەمەریکا و کەنەدا زۆر بە برەوە، بەلام ئەوەی کە بە فشاری سارد دەگیرێت بۆ خواردن و دەرمان دەبێت. وە (طحین)ی لێ دروست دەکرێت کە خۆراکی بەسودە وە بە برژاندنێکی کەم دەکوترێت کە لەگەڵ هەنگوین یان دۆشاوی ترێ تێکەڵ دەکرێت خواردنێکی زۆر باشە بەتایبەتی لە وەرزی سەرمادا.

سوودەکانی:

١. بەهێزکەری لاشەیە و قەڵەو دەکات، کونجی کوتراو بە سرکەوە بۆ قۆڵنج باشە.
٢. توانایی جنسی زیاد دەکات بۆ ئەو مەبەستانە کونجی بەشێك + شەکر بەشێك + دەنکە بادامی سپیکراو نیو بەش + خەشخاش کەمێك هەمووی ورد بکرێت و ڕۆژێ کەوچکێك تا دوو کەوچك دەخورێت.
٣. نەرم کەرەوەی گەدە و ڕیخۆڵەیە و دەنگ نوسان چارەسەر دەکات.
٤. طحین بۆ گەشەی منداڵ باشە و ئازار شکێنە.

٥. بۆ شین بونەوەی پێست کونجی یان گەڵاکەی وەك مەڵحەم لێ ببەستە.
٦. گەڵاکەی یان ڕەگەکەی لە ئاودا بکوڵێت سەری پێ بشۆ مو ڕەش و بەهێزدەکات. کە بخورێتەوە سکچون ڕادەگرێت.
٧. بۆ سوتان خێرا ڕۆنی کونجی پێدا بکە یان کونجی کوتراوی لێ بەستە.
٨. پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و دژە ڕۆماتیزمە و میزهێنەرە.
٩. سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە و بۆ سوتانەوەی میزەڕۆ بەسودە.
١٠. دەرمانی مایەسیریە و بۆ کیسەی زراو و هەناسە سواری باشە.
١١. ڕۆنی کونجی مو بەهێز دەکات و بۆ کۆکەی وشك و سیەکان بەسودە.
١٢. ڕۆنەکەی پێست نەرم و جوان دەکات و لە قەڵشین دەیپارێزێت.
١٣. پڕی کەوچکێك لەپاڵ زەڵاتە بکەی تام و بۆنی خۆش دەکات و سود بەخشە.

زیانی:

بۆ گەدەی لاواز قورسە بۆ ئەوەی هەرسی ئاسان بێت کەوچکێك هەنگوین لەگەڵ دوو کەوچك کونجی کوتراو تێکەڵ بکرێت و بخورێت باشە ئەوە بۆ کەسانی مەزاج سارد بەڵام مەزاج گەرمەکان سرکەی لەگەڵ بخۆن باشە.

ناوی فارسی: کرفس، کرسب، کرفس خورشتی، کرفس سفید

ناوی کوردی: کەرەوز، کەرەوزی چێشت، کەرەوزە گەورە، کەرەس، کەرەوزی سپی، کەرەوزە ماڵی

ناوی عربی: الکرفس، کرفس رومی، کرفس عطری

ناوی زانستی: *Apiumyra Aveolens* (Celery)

مەزاج گەرم و وشکە.

سەوزەیەکی ئەوەندە ناسراوە پێویستی بە ناساندن ناکات ڕەگ و گەڵاو تۆوەکەی بۆ دەرمان دەبێت.

سوودەکانی:

١. تۆو کەرەوز ئارەزوویی خواردن زیاد دەکات و توانایی جنسی زیاد دەکات.
٢. دژە با کردنە جەرگ پاك دەکاتەوە بۆ هەناسە سواری بەسودە.
٣. جۆرە کەرەوزە گەورەکە ترشیاتی لێ دروست دەکرێت کە زۆر بەسودە.
٤. بۆ هەلأمەت و دەنگ نوسان ئاوی کەرەوز بەخاوی بخورێتەوە باشە.
٥. بۆ لەوزە و قورگ ئاوی خاوی کەرەوز و ئاوی لیمۆ بۆ خواردنەوە و بۆ غەرغەرە پێ کردن بەسودە.
٦. بۆ ڕۆماتیزم و نقرس ئاوی کەرەوز و سرکە و ئاو لیمۆ بۆ خواردنەوە و تلّپەکەشی لە شوێنی ئازار ببەسترێت کەمێك بە گەرمی باشە.
٧. کەرەوز شیری دایك زیاد دەکات و خوێن پاك دەکاتەوە.
٨. ئەوانەی گورچیلەیان بەرد دروست دەکات هەموو نیوەرۆیەك و شەوانە لەگەڵ نان خواردن دەسکێك کەرەوز بخۆن بەرد دروست نابێتەوە، وە دەبێتە هۆی دانانی بەرد.

زیانی: بۆ ترشەڵۆکی گەدە و صرع و بۆ کەسیك دووپشکەی پێوە بدات خراپە.

ناوی فارسی: کنگر، ارتیشو، کنگر خورشی
ناوی کوردی:کەنگر، قەنەری، قەنگرۆك
ناوی عربی: الشوك اللبنی، الارض الشوکی، الخرشوف، عکوب
ناوی زانستی: *Cynara* (Milk thistle, Artichoke) *Scolymul*

مەزاجی گەرمە.

لە تیرەی کاسنیە و لە سەرەتای بەهار یا کۆتایی زستاندا دەردەکەوێت. کە سەری دەرهێنا ئەو قەدەی لە ژێر خاك دایە دەری دەهێنن و بە سورەوە کراوی و بەشلە و بە ترشیات و چەند جۆری تری خواردن بەکاردێ، کەوا بزانم گەلی کورد هەمووی دەیخوات و دەیناسێ. کاتێ تۆوەکەی پێگەیشت ئەویش دەکەن بە جۆرێك چەرەزات و بە سورکراوی دەیخۆن بەڵام ئەم کەنگرە گەڵاکەی ناخورێت.

سوودەکانی:

١. میز زیاد دەکات و گورچیلە و میزڵدان بەهێز دەکات.
٢. بۆ بەهێزی توانی جنسی باشە وە مەنی زیاددەکات.
٣. هەرسی خواردن ئاسان دەکات با کردن ناهێڵێت بەکوڵاوی.
٤. بۆ مو هەڵوەرین ئاوەکەی لەبن موەکان بدە و بۆ بەساڵاچوان توانا بەخشە
٥. کەسانێ بۆنی ئارەقەیان زۆر ناخۆشە ماوەیەك کەنگر بخۆن چاکدەبن بەڵام بە سرکە بخورێ باشە.
٦. بۆ کۆبونەوەی چەوری لە لەشدا وەك مەڵحەمی لێ بکە لە شوێنی خروی بدە.
٧. ڕەگەکەی بکەیتە هەویر لەسەر سوتاوی دابنێ.
٨. بۆ یەڵنج و بەڵغەم بەسودە وە بۆ سەرەتان و نەخۆشی دڵ بەسودە.
٩. بۆ گورچیلە و جگەر بەسودە و بۆ ئازاری جومگەکان باشە.

زیانی: خواردنی کەنگر بەخاوی باش نیە لەگەڵ سرکە و ڕۆنی زەیتون بەسوودە.

ناوی فارسی: کاکائو، لوز هندی

ناوی کوردی: کاکاو، کاکە ئو، کاکاهو، کاکائو

ناوی عربی: الشکولاتە: کاکاو

ناوی زانستی: Cocoa

مەزاجی گەرم و وشکە.

سوودەکانی:

١. ئەگەر بە ڕێژەی کەم بخورێتەوە سودی زۆە بۆ توانای لاشە و مێشك.
٢. میز زیاد دەکات و هەندێ ماددەی زیان بەخش لە لەش فرێ دادات وە بۆ جەرگ و گورچیلە و دەزگای هەناسەدان و هەلامەت و کۆکە بەسودە.
٣. ئەگەر لەگەڵ شیر بخورێتەوە زۆر باشترە وە زیاتر لاشە ئارام دەکات و بۆ نەخۆشی گەدە بەسودە و ڕیخۆڵە لە گرژی خاو دەکاتەوە.
٤. بەکاردێت بۆ جوانکاری وەك مەڵحەم بۆ ترەکی پێست و جوان کردن ئەویش لەگەڵ شیر بەکاردێت بۆ ئەوانەی بە دەرمانێکی کیمیای پێستیان تێکچوە و توێکڵ هەڵدەدات یان ڕەش بوە یان زیاد سپی بوە بەسوودە.
٥. بۆ ژنان لە کاتی سوڕی مانگانەدا بەسودە بۆ هێزو توانای.

زیانی:

- هەر کاتێ بەزۆری بخورێتەوە دەبێتە هۆی بێخەوی و لێدانی زیادی دڵ و زیبکە زیاد دەکەن و لە هەندێ کەس دەبێتە هۆی خرو.
- هەر کەس بەیەکجار (٢٢٢) گرام بخواتەوە لەکاکاو و چوکولێتی ڕەش دەبیتە هۆی ژانەسەر و ئارەقەو هەست کردن بە ماندویی و ئازاری ماسولکە.

- هەرکەسێ ئەو دەرمانانە بخوات نابێ کاکاو بخواتەوە لەو ماوەدا وەك (Ahtidepressanr) وەك جۆری (Mono Amineoxidaze , MAO, (inhibitors, Nardil, parnate, Theo- Dur
- ئەوانەی زەختیان بەرزە و یان ماسولکەی دڵیان بێ هێزە و دڵیان ئەستور بوە یان خەفەقانی دڵیان هەیە نابێ بیخۆن.
- بۆ ئەوانەی گرفتی کۆلۆنیان هەیە یان هەوکردنی ڕیخۆڵە و گەدەیان هەیە.

ناوی فارسی: گل نسترن

ناوی کوردی: شیلان ، گول پەرژین، گوڵە سەیە، گوڵ پێنج پەڕ

ناوی عربی: ورد السیاج، زهره الکلاب، نسترن

ناوی زانستی: *Rosa canina L.* (Doyrose)

کاتی چنینەوەی لە ۸/۲۱ تا ۲۱/ ۱۰

لە تیرەی گوڵی سورە، درختۆکەیەکی چەقڵ دارە و لق و گەڵای زۆرە، لە گوڵە باخ نزیکە. بەڵام گوڵەکەی وەك گوڵەباخ پڕ نیە تەنها پێنج پەڕەیە، و گوڵدانەکە دەبێتە میوە و ڕەنگی پرتەقاڵی دەگرێ گوڵەکان ڕەنگی سپی و پەمەییە، میوەی فندەقەییە و بە تۆ و دانی گۆشتی دەورە دراون. گەڵای کەمێ لە گوڵ بچوکترە، لە شوێنی بیشەڵان و کەنار باخ و کەنار جادەکان دەڕوێت. میوەکەی دەچنن لە سێبەر وشکی دەکەن یان بە گەرمی دەزگای وشك کەرەوە بە (۳۵) پلەی سیلیزی وشکی دەکەن، ئەو میوە وشك کراوە تا یەك ساڵ هەڵدەگیرێ. (ماددەی تانن و اسید مالیك و سیتریك و ڕۆن و ۰،۱ ڤیتامین C و کاروتن و B کمپلیکس) ی تێدایە.

سوودەکانی:

۱. زیاتر بە شێوەی کوڵاندن بەکاردێت خاسیەتی پێشگیری نەخۆشیەکانی هەیە چونکە خۆ ڕاگری بەدەن زیاد دەکات لە بەرامبەر نەخۆشی.
۲. کاری ئەنزیم ڕێك دەکات و خرۆکە سورەکان چالاك دەکات.
۳. میز هێنەرەو ڕەوان کەرە و بۆ هەست کردن بە سەرمابون بەرگری دەکات.
٤. کوڵاندنی ئەو میوە بەکاردێ بۆ وەستانەوەی خوێن.
٥. ئازاری ددان و پوك دەشکێنێ لە میوە تەڕەکە مرەبای مارمالاد و مەشروبی طبی دروست دەکرێ.

٦. ئەوانەی بۆنی لەشیان ناخۆشە ئارەقەیان زۆرە و بۆنی زۆرە ئەگەر حەسارەی گوڵ و گیا و میوەی شیلان لە حەمام لەدوای خۆشتن لە خۆبدەن باش دەبن.
٧. پوشکە گوڵەکان لەگەڵ خەنە لەبن مو بدرێت مو بەهێز دەکات نایەڵێ هەڵوەرێت.
٨. ئەگەر بتەوێ زوو موت سپی نەبن هەموو ساڵێك گوڵ بە هەنگوین یان شەکری قامیش دروست بکە و وەك لە باسی گوڵ شەکر نوسراوە ڕۆژی (٣ - ٤) گرام لە گوڵ شەکرە بخۆ مو سپی بون دوادەکەوێت.
٩. دڵ شاد دەکات و بەهێز دەکات و مێشك و ئەعصاب ئارام دەکات و خەم لادەبات.
١٠. بە خواردنی ئەو مرەبایە دەورانی خوێن بۆلای پێست زیاد دەکات و ڕەنگ و روخسار جوان دەکات.

ئامادەکردنی:

ئەگەر بتەوێت ئەو میوەی شیلانە بکوڵێت وا باشە دەنکەکانی لێ دەربێنی و زۆریش نەکوڵێت یان هەر لە ئاودا بخوسێ بە بێ دەنك. گوڵەکان بکەیتە عرق وەك گوڵاو بۆ پەرداخە ئاوێ یەك پیاڵە عرقی ئەو گوڵەی تێبکە و بیخۆرەوە بەرد و نەخۆشی گورچیلە چارەسەر دەکات ئازاری گەدە و سکچوون ڕادەگرێ ڕۆژی تا (٣) فنجان دەخورێت.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: گل قند، گل انگبین

ناوی کوردی: گوڵ شەکر، گوڵ بەهەنگوین

مەزاجی گەرمە

گوڵی سور چەند جۆرێکی هەیە کە زۆربەیان خاوەنی ئەسانس و بۆنی خۆشن لە دروست کردنی بۆندا بەکار دێن و سودی دەرمانیشیان هەیە بەڵام لە هەموویان باشتر گوڵە باغە، کە پێی دەڵێن گوڵی محمدی، لە مانگی چوار دەپشکوێ تا یەك مانگ دەوام دەکات تۆودانەکەی گوزەییە و بۆنی لە هەموویان خۆشترە کاتێ کە خونچەکە بەتەواوی نەپوشکوتوە ئەوکات زۆر بەسودە بۆ دەرمان.

دروست کردنی گوڵ و شەکر:

پەلکە گوڵەکان دەچنی بەبێ بەرگ و گەڵا نیو کیلۆ بۆ یەك کیلۆ شەکری قامیشی یان نەبات یان هەنگوین، هەر کام بێ دەکرێ، بەڵام هەنگوین لە هەموویان باشترە تێکەڵیان بکە و لەناو شوشەی تایبەتی خۆی دەکەیت و لەناو سەلاجە دایبنێ بەڵام ئەگەر بەشەکر یان بەنەبات بێ دەبێ شەکرەکە بکوڵێ تا هەندێ خەست دەبێ کە سارد بۆوە گوڵەکەی لەپاڵ بکە و تێکی بدە.

بەڵام ئەگەر هەنگوین بو ئەوا هیچیان کوڵاندنیان ناوێ بەس لەبەر هەتاو دایبنێ تا ڕەنگی گوڵەکە دەمرێ.

سوودەکانی:

١. دەرمانی بەهێزی مێشکە و وشك کەرەوەی تەڕی زیادەی لاشەیە.
٢. بۆ کەسانێ بەڵغەمی زۆریان هەبێ بەسودە و بۆ بەساڵا چوانی کەوا زو تورە دەبن بەسودە و بۆ قەبزی دوای نان کەوچکێ بخۆن بەسودە.

٣. بۆ بەساڵا چوان کە شتیان لەبیر دەچێ و کەم فکرن بەسودە.
٤. بۆ کەسانێ نزیکە فەلەج ببن زۆر باشە.
٥. بۆ ڕطوبەتی جومگەکان بەسودە وە بۆ کەسانی خەمناك و دورە پەرێز باشە لەگەڵ پونگ یا جاترە بیخۆن.

گەرم مەزاج لەگەڵ سرکە یان سکنجبین بیخۆن باشترە. بۆ کەسانی سەفراوی نەیخۆن باشە وە کەسانی وەسواس یان حەساسیەیان بەگوڵ هەبێ نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: گل قاصدك، خبر اور، كاسنی بری ، هند بابری
ناوی كوردی: تاڵیشكه دێمه كاره ، پشیله پایزه، گوڵ خەبەر هێن
ناوی عربی: الهندباء البري، شوكة المقدسة
ناوی زانستی: *Taraxacum officinale* (Dandelion)

مەزاجی سارد و وشكه

گیایەكی عەلەفیە، لقەكانی تا (٤٠) سم بەرز دەبن، ڕەنگی ڕەگەكەی قاوەیەكی سورباوە، كە پڕیەتی لە شیری سپی، لەسەری لقەكان گوڵ دەكات. گەڵای سەوز و بڕگە سێ گۆشەیی و نوك تیژن، لەسەر زەوی پان دەبنەوە، لە هەموو شوێنێ دەڕوێ وەك ئەوەی سروشت پێت بڵێ لەهەر كوێ بیت پێویستت بەو گیایە هەیە، ئەگەر بە دەرمان و سوتان و بەهەر شتێ بتەوێ لەناوی بەری، گەشە دەكاتەوە و نافەوتێ.

گوڵەكەی لە ناوەڕاستی گەڵاكان بەرز دەبێ لقەكانی لەسەری سەرەوە گوڵ دەكات ڕەنگی زەردە، میوەكەشی لەدوایی وەك یەك بەستە ئاوریشمی سپی یان خورمایی دەردەكەوێ. گوڵ قاصدك زیاتر لە (١٥) جۆری هەیە بەڵام تەنها دوو جۆری دەنوسین ئەوەی لەمەو پێش بەناوی كاسنی نوسراوە، لەگەڵ ئەمەیان، ئەویان بەراوە و ئەمەیان دێمەكارە، ئەوانی تریش سودەكانیان هەر وەك ئەوانە لێك نزیكن.

گەڵا ناسكەكان بە زەڵاتە دەخورێت چونكە زۆر تاڵە دەبێ یان بە ئاو لیمۆ یان بە ترش تێكەڵ بكرێت، لە ڕەگ و شیر و گەڵای بۆ دەرمان سود وەردەگیرێ.

ماددەكانی (ساپونین، شەكرە جۆراو جۆرەكان، اسید، چەوری، وە لە زۆربەی گیاكانی تر ڤیتامین A زیاتر تێدایە، وە پۆتاسیومی زۆرە).

بەم ڕێژەیە ئەمانەی تێدایە:

ئاو	٨٥	گرام	سودیوم	٧٥	میلی گرام
پروتین	٢,٧	گرام	پوتاسیوم	٤٠٠	میلی گرام
چەوری	٠,٧	گرام	فیتامین A	١٤٠٠	یەکە
نیشاستە	١٠	گرام	فیتامین B١	٠,٢	میلی گرام
کالسیوم	١٨٥	میلی گرام	فیتامین B٢	٠,٢٥	میلی گرام
فسفۆر	٦٥	میلی گرام	فیتامین B٣	١,٣	میلی گرام
ئاسن	٣	میلی گرام	فیتامین C	٤٥	میلی گرام

سوودەکانی:

١. قابزە و بەهێزکەری گەدەیە و خوێن بەربوونی سینگ ڕادەگرێ.
٢. خوێن پاك دەکاتەوە و ئارەقە هێنەرە و فێنك کەرەوەیە و تەڕی سەفرا زیاد دەکات و برین و ئاوساوی و جەرگ و گورچیلە دەرمان دەکات.
٣. بەردی زراو دەتوێنێتەوە شیرەکەی بۆ جوانی سپیەنە لەچاو دەکرێ.
٤. بۆ ورەمی ڕەحەمی ژن لە ئاوەکەی شاف دروست دەکرێ.
٥. بۆ ئەوانەی ژەهراوی دەبن ئاوەکەی لەگەڵ ڕۆن زەیتون بخۆنەوە.
٦. کەسێك مار و دووپشکە و زەردەواڵە پێوەی دەدات ڕەگەکەی وەك مەڵحە لەسەر شوێنەکە ببەستێ ئەگەر کەرەوزی نەخواردبێ چاك دەبێت.
٧. بۆ برین گەڵاکەی بکوتەو لێی ببەستە و بۆ ڕۆماتیزم نەخۆشی پێست دەبێت بە کۆمپرێس بەکاربێت و خواردنەوەشی بۆ هەمویان باشە.
٨. بۆ نەخۆشی نقرس و دوالی وەك ڕۆماتیزم بەکاردێ.
٩. بۆ دابەزاندنی کێش و توانەوەی چەوری بەردەوام بیخۆ تا دوومانگ.
١٠. بۆ ئەوانەی سیل یان شێوەی سیل یان پێوە دیارە بەسودە.

١١. خوێن سازە بۆ هەمو نەخۆشیەکانی کە پەیوەندیان بە جگەرەوە بێ باشە بەم جۆرە بخورێت: (١٠٠) گرام شیرەی ڕەگەکەی بگرە و (١٨) گرام ئالکۆلی (٩٠) دەرەجەی و (١٥) گرام گلیسیرین و (١٧) گرام ئاو هەموان تێکەڵ بکەو ڕۆژێ سێ جار بەکەوچکی چێشت خواردن لێی بخۆی زۆرکاری گەرە.

دەمکراوی گەڵاکەی کە وشك کرابێت (٥٠) گرام بۆ یەك لیتر ئاوی لەکوڵ (٥) خولەك سەری داپۆشە و دوای سارد بونەوە و پاڵاوتن ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

زیانی:

زیانی دیاری نەکراوە بۆ هیچ نەخۆشێك تەنها زۆر بەکارهێنانی زیان بەخشە.

ناوی فارسی: گل گاو زبان، حمهم، فورو دوبوردا، دیم هاج، گوزبان، بوراش، گودار، ساق حمام

ناوی کوردی: گوڵی زمانەگا، گۆزمەروان، چاو ڕۆگە، گوڵ گەوزوان، هۆرمز

ناوی عربی: لسان الثور، أبو عرق، يوغلص، رجل الحمامه

ناوی زانستی: ***Borago Officinalis L.***

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٩/٢١

مەزاجە گەرمە

لە تیرەی (گاو زبان)ە، گیایەکی یەك ساڵەی عەلەفیە، بەرزی تا (٦٠)سم دەبێت. لاسکەکانی دڕکاوی و سوك و زبرە و گەڵای ساف نیە، شیوە هێلکەیی و هەڵگەڕاوەن و دڕکی کەمێك زبری پێوەیە، لە شێوەی موشار، گەڵا و لقەکانی لە بەرامبەر یەکتر نین، گوڵی هێشویی ڕەنگ بنەوشی و شین و سوور و سپی هەیە، زۆر جۆری هەیە بەڵام هەموویان سیفەتی دەرمانیان وەکو یەکە.

وڵاتی پێشووی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و سەرووی ئەفریقیا بووە، بەڵام لەبەر گرنگی دەرمانیەکەی ئێستا لە هەموو وڵاتان دەیچێنن، گوڵ و گەڵای بۆ دەرمان دەبێت سەرەچڵەکانی لێدەکەنەوە لەبەر هەتاو کەمێ ووردی دەکەن هەڵی دەخەن تا سیس دەبێت، ئینجا لە سێبەر ووشك دەکرێت یان بە گەرمی (٤٠) پلەی سلیزی، بەڵام گەڵاکانی بە تەنها لە سێبەر ووشك بکرێت باشترە.

ئەوەی لە وڵاتی خۆمان زۆرە گوڵ بنەوشیی و شینەکەیە، پێنج پەڕەی شێوە ئەستێرەی هەیە تا (٣٠) سم بەرز دەبێت، لە شوێنێ کە گڵی نەرم بێت زیاتر دەبێت

لـــە هـــەموو هاوینـــدا گـــوڵ دەدات بۆیـــە وا باشـــە لـــە بنـــەوە هەڵنەکەنـــدرێت. سەرەچڵەکانی بشکێنی دووبارە گوڵ دەداتەوە.

ئـەوەش هەنـدێك لـەو مادادانـەی کـە لـە ناویدایـە (تـانن، لعـاب، سـاپونین، ئەسـید سیلیسـیك، نـیترات، پۆتاسـیۆم، ئـەزووتات، رزیـن، مـالات، کالسـیۆم، مەنگـەنیز، مگنیسـیۆم، ئەسـید فۆسـفۆریك، آلانتـوئین، بوراگـو آفیسـینالیس) گەلاکـەی بـە تەڕی(ڤیتامین C) زۆرە.

سوودەکانی:

١. بۆ هەناسە سواری و کۆکەو دەنگ نوسان و سیەکان بە سوودە.
٢. ئالۆگۆڕی خانەکان رێك دەخات و اعصاب ئارام دەکات بە تایبەت شیرەی تازەی.
٣. خوێن پاك دەکاتەوە و بۆ نەخۆشی پێست و سەرما بوون بەکاردێت.
٤. میزهێنەرە و گورچیلە بەهێز دەکات و ئارەق هێنە و فێنك کەرەوەیە.
٥. میزکردنی بێ ئیختیار چارەسەر دەکات و شیری دایك زیاد دەکات.
٦. کەسـانێ کـە لـە حـەبی (کورتـون) تووشـی غـودەی سـەر گورچـیلەکان بـوون ماوەیەك چای ئەو گوڵە بخۆنەوە چاك دەبنەوە.
٧. هەوکردنی گورچیلە و نەخۆشی سورێژە چارەسەر دەکات و دڵخۆشکەرە.
٨. گەڵای تەڕی کـەمێ بیکوتی لـە سـەر شـوێنی سـوتا و ئاوسـا و کـوتراو و ئـازاری رۆماتیزم و جومگەی دابنێی باشە.
٩. ئەو کەسانەی خوێنیان ژەهراوی بووە گوڵی زمانـەگاو تاڵیشکە بەیەکـەوە دەم بکەن و رۆژێ سێ فنجانی لێ بخۆنەوە.
١٠. گەڵاکەی وەك سپیەناغ دەخورێت بۆ سکچوون بەسوودە.
١١. بـۆ مـەزاج ساردان خـەمۆکی و دوورە پـەرێزی و سەرسامیان چارە دەکـات، بـۆ مالیخولیای و تورە بوون و کەم حەوسەلەی بەسوودە.
١٢. خوێن بە مێشك دەگەیەنێت، فکرو بیر کردنەوە بەهێز دەکات.

١٣. بۆ لاوازی دڵ و لاشە ئاوی سێوی شیرین و خۆشاوی مێوژی ڕەش بکوڵێنە، کە ساردبۆوە عارەقی گوڵی زمانەگای لە پاڵ بکەو سێ ژەمە دوو فنجانی لێ بخۆوە.

١٤. بۆ خەمۆکی و دڵ تەنگی گوڵی زمانە گا + گوڵەباغ + زەعفەران + جاترە + بەیبون + وەنەوشە + لە هەریەکەی (١)گرام تێکەڵ بکەو دەمی بکە و بە هەنگوین شیرینی بکە ڕۆژێ دوو فنجانی لێ بخۆوە.

دەم کردنی گوڵ و گەڵای (١٠ - ١٥)گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە کوڵاندنی (٢٠ - ٥٠) گرام بە ووشك کراوی گەڵاو لاسك و گوڵی لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر بخوسێت، ئەمجار (١٢) خوولەك بکوڵێت.

ناوی فارسی: گزنە، گزنەکبیر، گزنەدوپایە، أنجُرە، هورتیکد، گزنگ، گزما، گزگز، گزنە درشت، هورتیکە، کجیت

ناوی کوردی: گەزگەزکە، گەسك گەسکە، گەزنە زەردێ، گەزنە سپی، گەزنە چەرمگ

ناوی عربی: الأ باز، قریض

ناوی زانستی: *Urtica dioica L*

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٨/٢١

مەزاج گەرم و وشکە.

گیایەکی ڕاوەستاوی عەلەفی یەك ساڵەیە، قەدی ڕاست و چوار گۆشەیە لقی بڵاون و گەڵای بەرامبەر یەکتر نین شیوە هێلکەی نوکتیژی لێو موشاری خەت خەتن، پشتیان و لاسکەکانی توکلێکی وردی زبریان پێوەیە بەبێ دەستکێش دەستی بۆ بەری ئازارو خرو لە پێستت پەیدا دەکات، گوڵی ڕەنگ زەرد و سەوزی ڕۆشنە، نێرو مێیان هەیە، بەرزیەکەی لە مەترێك زیاتر دەبێت، لە کەناری ڕوبار و شوێنی شێدار خۆڕسکانە دەڕوێت. ڕەگەکانی خزندەن هەر زوو دەورەی خۆی داگیر دەکات، تۆوەکەی وردە، بە ئەندازەی تۆو کەتان دەبێت، ڕەگ و گەڵا و گوڵ و شیرەکەی هەموویان بۆ دەرمان دەبن. گەزنە لە پێش زایینەوە بۆ خواردن و دەرمان بەکاریان هێناوە (جالینوس) کە لە سەدەی دووەمی میلادی ژیاوە لە کتێبەکەیدا نوسیویەتی کە بۆ دەرمان بەکاری هێناوە، ئەم ماددانەی تێدایە: (تانن، لسیتین، أسید فورمیك، نیترات، جوهرمورچە، پۆتاسیۆم، کالسیۆم، ئاسن، ڤیتامینC، جۆرێ لە گلوکوزید کە پێست سوردەکات، لە سەرە تولەکاندا ماددەیەکی سوور هەیە بەناوی ئورتیسین، پرۆتین، رزین، أستیل کولین، هیستامین).

سوودەکانی:

١. بۆ نەخۆشی شەکرە و کەم خوێنی باشە و خڕۆکەی سور زیاد دەکات و خەستی خوێن ناهێڵێت.

٢. بۆ موی سەر نایەڵێت بومرن وە کە بەتەواوی بەکار بێت مو دەروێنێتەوە لە سەری ئەوانەی تازە کەچەڵ بوون سێ ژەمە فنجانێك لە دەمکراوەکی بخواتەوە وە بەو ئاوەش شەوانە سەری چەور بکات. بەو جورە ئامادەی بکات (٦) گرام گەڵاو گوڵی وشك کراوی گەزنە ئەگەر(٣) گرام چا کێویلەی لەگەڵ بکات باشترە لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێت تا نیوەی لێ دەمێنی دوای پاڵاوتن لە شوشە دەکرێت و هەموو شەوێ سەری پێ چەور دەکرێت کە تاشراو یان کورت کراو بێ، بەیانی بەبێ سابون یان بە شامپۆی سەری منداڵان دەیشواتەوە کە زیاتر لەمانگێك بەکاربهێنرێت مو دەروێنەوە.

٣. بۆ ڕەونەقی مو لەدوای شۆرین بەئاوی دەمکراوی گەزنە چەوری بکە لەجیاتی جێڵ زوریش بەسودە.

٤. بۆ کرێژ تۆشکەی سەر پری کەوچکێك لە هاڕاوەی گوڵ و گەڵای گەزنە لە پەرداخێك ئاوی لەکوڵی بکە و سەری داپۆشە کە سارد بۆوە شەوانە سەری پێ چەور دەکەیت.

٥. بۆ نەخۆشی پێستی سەر و تۆشکە (٦٠) گرام گەڵای وشك یان تەڕ + (٦٠) گرام گەڵای گوڵپەڕ تەڕ یان وشك + یەك لیتر ئالکۆلی (٩٠) دەرەجەیی، تێکەڵیان بکە و لەبەر هەتاو دایبنێ تا (١٥) ڕۆژ دوای ئەوە دەیپاڵێویت و لە شوشەدا هەڵی دەگریت، هەموو ڕۆژێك سێ کەوچك لەو تەنتورە یەك کەوچکیش ئاوی تێ دەکەیت و سەری پێ چەور دەکەیت ئێوارە و بەیانی نەخۆشی و مو هەڵوەرین چارەسەر دەکات.

٦. ئاوی گەزنە بە خەستی بە بریندا بکە خوێن دەوەستێنێ.

٧. بۆ بەهێز کردنی جەرگ و زیاد کردنی شیری ژنان و خوێنی نێوان دوو سوڕی مانگانە و نەخۆشیەکانی پێست ڕۆژێ سێ فنجان دەم کراوی بخۆوە.

٨. بۆ خوێن وەستانی لوت ئاوەکەی یان گەڵای کوتراوی لەناو لوت بکە.
٩. دەنکە تۆوی گەزنە دژە قەبزیە ڕۆژێ (١٠) گرام بە دووجار دەخورێت.
١٠. دەنك و گەڵا بەیەکەوە کرم فرێدەر و میزی خوێناوی چاك دەکات.
١١. گەدە و ڕیخۆڵە چالاك دەکات و میزەڕۆ پاك دەکاتەوە.
١٢. سینگ و سیەکان پاك دەکاتەوە ئارەقە هێن و فێنك کەرەوەیە.
١٣. بۆ ورەم و ئاوساوی و میخەکە گەڵاکەی بکوتە و لێی ببەستە.
١٤. بۆ هەناسە سواری (٥٠) گرام جۆ لە لیترێك ئاودا بکوڵێنە تا نیوەی لێ دەمێنی بیپاڵێوە و فنجانێکی لەگەڵ فنجانێك دەم کراوی گەزنە بەیەکەوە بخۆرەوە سێ ژەمە تا هەفتەیەك.
١٥. بۆ توانای جنسی تۆوی گەزنە و تۆوی کەرەوز یەکەی (٥) گرام بەیەکەوە بکوتە و بیخۆ چەند شەو دووبارەی بکەوە.
١٦. بۆ برینی سەرەتان، گەڵای بکە مەڵحەم لەگەڵ هەنگوین لەسەری دابنێ، تۆو و گەڵای وەك پۆدر بە برین بکە زوو چاکی دەکات.
١٧. بۆ بێ هەستی و نەگەیشتنی خوێن بۆ شوێنێك بە گەڵاکەی لێی بدە.
١٨. بۆ پرۆستات ماوەیەك تەنتوری یان شەربەتی گەزنە بخواتەوە چارەسەرە کەلەو ماوەدا چەند شتی تر کە لە باسی ئەو نەخۆشیە نوسراوە بەکار بێنی بێگومان زووتر چاك دەبێت.
١٩. بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن دەم کراوی فنجانێ یان تەنتوری بخۆرەوە پڕی کەوچکە مرەبایەك لە پەرداخێك ئاو دەکرێت ڕۆژێ دوو جار.
٢٠. بۆ مایەسیری، کرم، گورچیلە، ڕۆماتیزم و نقرس و دەوالی بەسودە.
٢١. بۆ بەرد و نەخۆشی میزڵدان گەڵای گەزنە و ڕەگی مێکوك بە ئەندازەی یەك بەیەکەوە بکوڵێت ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.
٢٢. بۆ شلی ئەندامی زاوزێ کەمێك عەصارەی گەزنە و هەنگوین لە دەور و بەری بدە و پێی چەور بکەی شل و سستی چاك دەکات.
٢٣. هەمان عصارە بۆ هەوکردنی لەوزە و زمانە چکۆلە و قورگ هێواش بیمژە.
٢٤. ئاوی سەرەتولەکانی لەگەڵ مەڵحەمی جوانکاری بکەی زۆر جوان دەکات.

٢٥. ئەگەر گەزنە لەگەڵ ئالیك بدرێت بە ئاژەڵی شیردەر شیری پێ زیاد دەكات، ئەگەر بدرێتە مریشك هێلكەی گەورەتر و زۆر تردەكات.

شێوەی بەكارهێنان:

دەم كردنی: لە گەڵای وشك كراو (٤٠) گرام لە یەك لیتر ئاوی لەكوڵ بكەو سەری داپۆشە تا (١٠) خولەك دوای ساردبونەوە ڕۆژێ سێ فنجان بخۆوە. كوڵاندنی: (٣٠) گرام لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێت تا (١٠) خولەك دوای پاڵاوتن لە شوشە دەكرێت و ڕۆژێ سێ فنجان دەخورێتەوە ئەو شێوە بۆ كەم خوێنی باشە.

دروستكردنی تەنتوری: بەشێك گەڵای وشك كراوی گەزنە پێنج بەش ئاڵكۆڵی طبی (٥٠) دەرەجەیی تێ بكە و لە شوشەیەكدا لەبەر هەتاو دایدەنێیت تا (١٥) ڕۆژ هەموو ڕۆژێك بیهەژێنە و تێكی بدە پاشان بیپاڵێوە و لە شوشەدا هەڵدەگیرێت ڕۆژێ (١٠ - ١٥) دڵۆپە لە نیو پەرداخ ئاو دەكەیت و دەیخۆیتەوە بە دوو ژەم.

زیانی:

ژنی دووگیان و منداڵی بچوك نابێ بیخۆن، صمغ عەرەبی یان كەتیرەی لەگەڵ بخۆ كە بە بەردەوامی بیخۆی زیان بە گورچیلە و ڕیخۆڵە دەدات بە بێ ئەوانە. ڕۆژێ لە (١٠) گرام زیاتر نەخورێت باشە.

ناوی فارسی: گل سرخ، گل محمدی، صدپر، گل گلاب، فلورو دوز، گل صدبرگ، رودا، روزا، روز روژ، سوری

ناوی کوردی:گوڵە باغ، گوڵی سوور، گوڵی گوڵاوی، گوڵ باخی، ولە مەغمەڵە، گوڵ محمدی

ناوی عربی: الورد الاحمر، الورد الشاحبە، ورد احمر بستانی،

ناوی زانستی: ***Rosa centifolia L.***

کاتی چنینەوەی لە ٤/٢١ تا ٧/٢١

مەزاج گەرم و تەڕە.

لە تیرەی (روزاس)ە درەختۆکەیەکی بەپنجە، لقی چڕ و پڕە، گوڵ و گەڵای زۆرە، هەموو لەشی دڕکاویە، ڕەنگی لقەکان نزیك بە قاوەییە، پەلکی هێلکەی لێو مشاری وردن، لە گەڵای نەعناع دەچێت گوڵی بە زۆری سوورە و پەمەیی و سپی هەیە، هەموویان بۆن خۆشن، لە شوێنی بەر هەتاو باشتر دەڕوێت لە زەوی نەرم و بەراو.

وڵاتی پێشووی ئەو گوڵە ئێران و کوردستان تا قەفقاز بووە، ئێستا لە هەموو ئەوروپا لە باخچەی ماڵان و باخچە گشتییەکاندا دەچێنرێت، گوڵ شەکرو گوڵ هەنگوین و مرەبا و مەعجونی بۆ خواردن لێ دروست دەکرێت، لەجیاتی هێل لە چا دەکرێت، کاتێ تەواو نەپشکووتوە دەیچنن لەسەر سەبەتە هەڵی دەخەن تەنها پەلکەکە لە سێبەر ووشك دەکرێت، هەرچی زووتر ووشك بکرێت باشترە، یان بە دەزگای ووشك کەرەوە بە (٣٥) پلەی سلیزی، دوای ووشك کردن لە شووشەدا و لە شوێنی ووشك هەڵدەگیرێت. ماددەکانی کە تێیدایە ئەوانەن: (ئەسانسی ڕۆنی کە ناسراوە بە ڕۆنی گوڵی سوور، ماددەی ئەسڵی ژرانیول، تانن، گلوکوزید، ماددەی ڕەنگی، کوئرسیترن، ئەسید گالیك). زۆرترین ڕۆنی گوڵی سوور لە وڵاتی بولغارستان دروست دەکرێت بۆ بۆن و مەڵحەم و کرێم و لە خواردەمەنیش دەکرێت.

سوودەکانی:

١. دژی غودە و پف کردنە و بۆن کردن و خواردنەوەی دەمکراوی دڵ خۆش کەرە.

٢. بەهێز کەرە و پاك کەرەوەیە، بۆجووڵەی دەزگای هەرس باشە.

٣. بۆ سەفراو بەڵغەم بۆ اعصاب و خەمۆکی باشە.

٤. بۆ تەڕەشوحی زیادەی ژنانە گوڵە ووشك کراوکە دەکرێتە پۆدر لەگەڵ ڕۆنی ئاژەڵ یان وازیلین وەکو شاف بەکاردەهێنرێت، بۆنی ناخۆش و هەوکردنی ڕەحەم چارە دەکات، ئەگەر پۆدری سنبل الطیبی لەگەڵ بخرێت کاریگەر تر دەبێت.

٥. کەسانێ کە بەیانیان ناو دەمیان تاڵە (٢٠) گرام پەلکی گوڵ + (٢٥) گرام سەنامەکی بەیەکەوە بکوڵێت تا (٥) خولەك دوای سارد بوونەوە بەکەمێ هەنگوین شیرین بکرێت و بە دووجار بە ئەندازەی (١٠) گرام تا (٢٠) گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە.

٦. بۆ ژانە سەر و گەرمی لەش و چاو، خواردنەوە و لەسەر دانانی تا بەیانی باشە.

٧. گەدە بەهێز دەکات بۆ چارەی بەڵغەم و سەفرا لەگەڵ نان و دۆ بخورێت، هەموو ڕۆژێك تا هەفتەیەك.

٨. گورچیلە بەکار دەخات کاری دڵ ڕێك دەخات و بۆ ئازاری چاو گوێ دوو دڵۆپە گوڵاوی تێدەکرێت و پۆدری بە برین بکرێت زوو چاك دەبێتەوە.

٩. بۆ سکچوونی منداڵ بۆ سیل و قورگ و بۆ سکچونی کۆن و نەخۆشی دڵ، کە ئاوت خواردەوە یەك دڵۆپە زەیتی گوڵ یان (١٠)دڵۆپە گوڵاوی تێبکەو بیخۆرەوە.

١٠. بۆ نەخۆشیەکانی دەمار بە گشتی و بۆ ژەهراوی بوون بەسوودە.

١١. بۆ بۆنی ناخۆشی ناو دەم بە سرکە و گوڵاو غەرغەرە بکە.

١٢. بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی جنسی گوڵاو زیاتر بخۆرەوە.

١٣. بۆ موو هەڵوەرین گوڵ و کندر وەکو مەڵحەم لە سەر بدە.

١٤. گوڵی تەڕ وەکو مەڵحەم بۆ ژانەسەر بەکاردێت.

١٥. بۆ خوینی گەروو و لووت گولاوی تێبکەو بیخۆرەوە.

ئامادەکردنی ڕۆنی گوڵی سوور بە سێ جۆر دەکرێت: ئاسانترینی ئەوەیە کە گوڵەکە بکوڵێت و رایبگوشیت و ئاوەکەی لەگەڵ ڕۆنی کونجی یان زەیتی زەیتون ئەوەندە بکوڵێت تا خەست دەبێت.

جۆری دووەمی گوڵەکە لە ناو ڕۆنی کونجی دەخوسێنرێت لە نزیك هەتاو دادەنرێت هەتا گوڵەکان سپی دەبن لە ناو شووشەدا، کە سپی بوو رایان بگوشە و گوڵی تازەی تێ بکەوە بەو شێوەیە تا حەوت جار ئینجا دەپاڵێورێت و لە شووشە دەکرێت. بۆ کاتی پێویست.

جۆری سێیەم پێی دەڵێن مەڵحەم، گوڵی تەڕ دەکوتی وەك هەویر و لە ڕۆنی کونجی دا بە هێواشی بکوڵێت تا وەك مەڵحەم توند دەبێت.

دروست کردنی گولاو: پەلکە گوڵەکان لە ناو مەنجەڵێك دەکرێت بەبێ ئاو و دەوریەك لەسەر گوڵەکان دادەنرێت، سەری مەنجەڵەکە بە هەڵگەراوەی دابنێ سەری و لێوارەکەی بە هەویر بگرە تا هەوا نەدات لەسەر ئاگرێکی زۆر کز دایدەنێیت بۆ ماوەی (٢٠) خوولەك، دوای نیو کاتژمێر کە سارد بۆوە سەرەکە لادەبەیت ئەو ئاوەی چۆڕاوەتە ناو دەوریەکە لە شووشە دەکرێت ئەوەیە گولاو.

بەکارهێنان:

دەمکردنی لە (٢ - ١٠) گرام بۆ پەرداخێك ئاوی لەکوڵ تا (١٠) خوولەك سەری داپۆشی، ڕۆژی سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە. لە ڕۆنەکەی دوو جار دوو دڵۆپە لە ئاو دەکرێت و دەخورێتەوە، زۆر بەکارهێنانی زیان بەخشە.

ناوی فارسی: گز، قندول، عراقا، دیشیولقون
ناوی کوردی: دار گەز، سۆڵەدار، شویتەدار، چاری گەز
ناوی عربی: العبل، عود البرق
ناوی زانستی: *Tamarix mannifera*

مەزاج ساد و وشکە.

لە ئێران و کوردستان دەڕوێت، بە ڕیشە زیاد دەکات، گەڵای وردە و زبرە، میوەی بە ئەندازەی نۆك دەبێ، لەناویدا دەنکی ورد هەیە لە هاویندا پێ دەگات بە عەرەبی بەدەنکی ئەو درەختە دەڵێن (عذبة).

سوودەکانی:

١. پێش گیری لە سپی بوونی موو دەکات.
٢. بۆ ئازاری ددان و پوك ئاوی کوڵاوی لەناو دەم ڕابگرە و مەزمەزەی بکە.
٣. ئاوی کوڵاوی گەڵای گەز یان ئاوەکە بە تەڕی بگری لە گەڵاکان و برینی نەخۆشیەکانی پێستی پێ چەور بکەی وە بۆ نەخۆشی گولی چاك دەبێتەوە.
٤. کەسانێك سپڵیان نەخۆش بێت ئاوی کوڵاوی ڕەگەکە یان سەرەتولەکان تا چەند ڕۆژێ بەکاربێنی ڕۆژی (٣ – ٤) فنجانی لێ بخورێتەوە چارەی دەکات.
٥. بۆ کەسانێك جەرگیان نەخۆش بێ ڕەگەکەی یان سەرەتولەکان لەناو سرکەدا بکوڵێنیێ و دوای ساردبونەوە و پاڵاوتن ئاوەکەی بخواتەوە تا چەند ڕۆژ بەڕێکی (٣ – ٤) فنجان بخواتەوە چارەی دەکات ئەگەر ورەمیش بێ.
٦. بۆ کەسانێ بلۆق و برینیان لە پێست پەیدا دەبێت کە جەراحەت دەکەن دەبێ لە ژورێکی بچوك وەك حەمام ئەو گیایە بسوتێنن، وە دوکەڵ بە هەموو لەشیان بکەوێ دەم و لوت ببەستێ بە ماسك. یان گەڵا و سەرەتولە و ڕەگی لە ئاودا بکوڵێت نزیکەی کیلۆیەك لە یەك تەنەکە ئاودا نیو کاتژمێر بکوڵێت و لەوانی

حەمام بکرێت و لە ناوی پالکەویت تا بیست خولەك یا نیو کاتژمێر هەموو ڕۆژێ دووبارەی بکاتەوە تا چاك دەبیت.

٧. هەر ئەو ئاوە کولاوە خەستە لەبن موو بدرێ هەڵناومرێ بەهێزی دەکات.

٨. کەسانێ کۆمیان دێتە دەر گەلا یان ڕەگی گەز لەناو ئاوی کەمدا بکولێ تا وەك مەلحەمی لێ دێت ئینجا لێی ببەستن چاك دەبن.

کەسانێك گەدەیان بێ هێزە لەگەڵ صمغ عربی بیخۆن ڕێژەی دەمکراو و کولاندنی لە گەلا یان ڕەگ (٢٠ – ٤٠) گرام دەبێت بۆ لیترێ ئاو سێ ژەمە فنجانێ دەخورێتەوە.

صمغی ئەو درەختە کە گزنگبینی ناوە زۆر بەسودە بۆ سینگ و هەناسە سواری و دەنگ نوسان و نەرم کەرەوەیە گەرم مەزاج و سارد مەزاج دەتوانن بەکاری بێنن چونکە مام ناوەندە.

زیانی لە زۆر بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: گردو، گیرتکان، ووز، فز، چوئیس، چارمغز
ناوی کوردی: گوێز، گیز، گردەکان، وەزی
ع: الجوز
ناوی زانستی: *Juylans reyia* (Walnut)

کاتی چنینەوەی گەڵاکەی لە ٥/١ تا ٧/١ وە کاتی چنینەوەی بەرەکەی ٩/١ تا ١٠/١.

مەزاج گەرم و وشکە.

سوودەکانی:

١. گوێز دروستکەر و پاك کەرەوەی خوێنە بۆ سیەکان و دڵ باشە.
٢. گوێز بە هەنگوین قەڵەو دەکات و ریخۆڵە کوێرە بەهێز دەکات.
٣. هەر لەگەڵ هەنگوین بە هێزکەری توانایی جنسییە.
٤. گوێز (٤) دانە + بادام (٨) دانـە + هـەنگوین کەوچکێك، بەیەکـەوە بخورێـت بـۆ سکچونی کۆن و خوێناوی و قەبزی و سوتانەوەی گەدە و دڵەکزە چارەسەرە.
٥. گوێز (٤) دانە + هەنجیر (٤) دانە + مێوژ (٣٠) دانە بەیەکەوە بخورێن بۆ مێشك و أعصاب و بیر باشە
٦. لە دروست کردنی بەردی گورچیلە و زراو و ترش بوونی گەدە پێشگیری دەکات.
٧. گوێز بۆ ڕاکێشانی ئاسن یارمـەتی دەرە وە بـۆ ژنـی دووگیـان کـە بیخـوات ڕۆژێ دوو تا سێ دانە سوودی بـۆ خـۆی و منداڵەکـەی دەبێـت، دوای زان ورگـی تـرەك نابات و جوانی پێست دەپارێزێت.
٨. کەسێك پێچی سکی هەیە واتا ڕیخۆڵەو گـەدەی بـا دەکـات، بـا چـوار دانـە گـوێز لەسەر ئاگر تەواو گەرم بکات و بیخوات.
٩. بۆ کەم کردنەوەی شەکر و چەوری لە خوێندا، سـێ تـا چـوار گـوێز لەگـەڵ (١٠) دەنك بادام لە خورێنی بخورێت باشە.
١٠. یارمەتیدەرە بۆ زوو چاك بوونەوەی برین.

١١. ئەگەر ژنی شیردەر هەموو ڕۆژێ دوو، سێ گوێز و شەش دەنك فستەق و شەش فندق و شەش بادام وە بیست دەنکە نۆکی برژاو هەموان بکاتە تۆزو لێکیان بدات و لەگەڵ کەوچکێ هەنگوین بیخوات ئەگەر هەموو ڕۆژ نەکرا دوو ڕۆژ جارێك بیخوات شیری زیاد دەبێ و مێشکی بەهێز دەبێت.

١٢. بۆ کەم و کوڕی جگەر و غودەی لیمفاوی و ڕۆماتیزم و ئازاری پێ و کەم خوێنی و بۆ ئێسکە نەرمەی منداڵ و پیران و بۆ شۆرینی برینی پیس بو و تەڕ و بۆ هەوکردنی گوێ دوو دڵۆپی بە گەرمی تێبکە و لەو شەربەتە بۆ شەکرە بۆ هەوکردنی جومگەکان، بۆ سیل و نەخۆشی سینگ بۆ تەڕەشوحاتی ژنانە بۆ ژانە سەرو سەرمابوون و بۆ نەخۆشی پێست.

بۆ گشت ئەم نەخۆشیانەی سەرەوە ئەم شەربەتە بەم جۆرە دروست دەکرێت: گەڵا گوێزی گەش و جوان لەبەر سێبەر وشك بکەو پاشان وردی بکە و (٢٥) گرام لە ناو یەك لیتر ئاودا بکولێنە بۆ ماوەی (١٠) خولەك دوای نیو کاتژمێر بیپاڵێوە و لە شووشەی بکە و ئێوارەو بەیانی یەك فنجانی لێ بخۆرەوە، دەتوانی بە کەمێك هەنگوین شیرینی بکەی هەروەها دەتوانی لە جیاتی گەڵاکەی پێستی سەوزی گوێز کە لە دەوری توێکڵەکەی ئاڵاوە، بەو جۆرەی وتمان وشکی بکەی و لە جێی گەڵاکەی ئەو بەکاربهێنی بۆ ماوەی یەك هەفتە تا دوو هەفتە، وە دەتوانی برینی پێ بشۆی و ئەگەر چاوت سور بۆتەوە وە یان زیپکە لە پێڵوت هاتووە یان ڕیبۆق دەکات لە پیاڵەیەکی بکەو چەند جارێك چاوتی تێدا هەڵبێنە.

١٣. بۆ نەخۆشی پێست ئەگزما ڕۆژی چەند جارێك پێی بشۆ.

١٤. ئەگەر دەتەوێت بە هەتاو پێستت نەسوتێتەوە بە ڕۆنی گوێز چەوری بکە.

١٥. بۆ میخەکەو بالووکە شیرەی بەرگە سەوزەکەی گوێز بە گوشین بگرەو ئاوی تێ مەکە ڕۆژێ چەند جار لەو بالوکەو مێخەکەی بدە هەڵدەوەرێ ئەگەر دەتەوێت ڕەنگی مووت قاوەی بێ توێکڵە سەوزەکەی لە ئاودا بوکولێنە تا (٢٠) خوولەك پاشان سەری پێ بشۆ هەموو ڕۆژ جارێ، قاوەیی دەبێت و ڕەنگ بەرناداتەوە.

١٦. ئەگەر گەڵا گوێز لەگەڵ خەنە تێکەڵاو بکەی لە سەری بدەی کرێژ نامێنێ و موو جوان دەکات و ڕەنگ بەر ناداتەوە، بەڵام نابێ لە دوو کاتژمێر زیاتری پێوە بێ کە دەیشۆیتەوە دوو ڕۆژ جارێ یان هەموو ڕۆژێ لێی بدە تا شەش جار.

١٧. ئەگەر ڕەگی ووردی ژێر خاکی گوێز دەرکەی و پێستێکی تەنکی پێوەیە لێی بکەیتەوەو دارەکەی ناوی فڕێ بدەیت، ئەو توێکڵە باش بشۆرەوەو کیلۆیەك تا یەك کیلۆ و نیو بە تەڕی لەو توێکڵە لەناو مەنجەڵێك ئاودا (٤٠) خوولەك بکوڵێنە ئینجا خوری سپی بکەیتە ناو ئاوەکە سێ تا چوار خولەك بکوڵێ کەوچکێك زاخی تێ بکەو دوای (١٥) خولەك دەری بێنەوەو ئاوێکی نە گەرم نە ساردی پێ دابکە ڕەنگی دەبێتە سور و هەرگیز ئەو ڕەنگە لێ نابێتەوە.

زیانەکانی:

- لەگەڵ ماسی و پەنیر و سەوزە گوێز خواردن خراپە.
- لەسەر تێری و لەگەڵ نەعناع و جۆرەکانی تری پونگ و نەعناع خراپە.
- بۆ کەسێك نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵە و جگەر و گورچیلەیان هەبێ خراپە.
- کە گوێز کرا بە کاکڵ زوو خراپ دەبێت ڕەنگی زەرد بێ تامی تیژ بێ خواردنی باش نیە.
- لەپێنج گوێز زیاتر باش نیە لە ڕۆژێکدا.
- زوو دەمت بشۆرەوە دوای گوێز خواردن.
- لەژێر سێبەری دار گوێز مەخەوە زیان بەخشە.

ناوی فارسی: گازو، بادام هندی، پسته هندی

ناوی کوردی: گازۆ، بادامە هیندی، بادامە خوارە

ناوی عربی: الكاجو، جوز قوس، جوز هيلال

ناوی زانستی: ***Ancardium Occidentale***

مەزاجی گەرمە.

سوودەكانی:

١. ترشەڵۆكی گەدە چارەسەر دەكات و بۆ برینی ناوەوە باشە.

٢. بۆ توانایی جنسی پیاوان و بۆ نەخۆشی شەكرە بە سودە.

٣. ڕێژەی شەكرە دادەبەزێنێ لە خوێندا.

٤. زەیتەكەی بۆ هەوكردنی پێست و برینی سەرەتانی باشە.

٥. بۆ دەدان و زیپكەی گەنجی و بەڵەكی باشە.

٦. بۆ كەم خوێنی چارەسەرە چونكە ئاسنی زۆر تێدایە.

٧. بۆ گەشەی دەماغ زۆر باشە چونكە مەگنسیۆمی زۆر تێدایە.

٨. بۆ گەشەی ئێسك و ددان باشە چونكە فسفۆری تێدایە.

٩. پێشگیری دەكات لە سەرەتان و نەخۆشی دڵ و جەڵتە و جەڵتەی مێشك، چونكە سیلینیۆمی زۆر تێدایە.

١٠. خۆراكی باشە چونكە پرۆتینی تێدایە وە بۆ دابەزینی كۆڵسترۆڵ باشە.

١١. بەرگری لەش زیاد دەكات و ماسولكە و أعصاب بەهێز دەكات.

زیانەكانی:

- نابێ گازۆ بە ڕێژەیەكی زۆر بخورێت لە ڕۆژێكدا، چونكە بەهێزە و ماددەی ئاسنی زۆرە.
- ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە نەیخۆن باشە.
- ئەوانەی بە خواردنی توشی خروی پێشت دەبن نەیخۆن باشە.

ناوی فارسی: گیلاس، گیله بند، الوكك، هلا، هلدانه، سیاه هلی

ناوی كوردی: گێلاس، هەڵوژه یابانی

ناوی عربی: الكرز

ناوی زانستی: Sour cherry

مەزاجی گەرم و تەڕه.

له تیرەی هەڵوژمیه ڕەنگی سورێكی جگەریه و تامی خۆشه له هەڵوژه بچوكتره و له ئاڵوباڵو گەورەتره.

سوودەكانی:

١. خڵته زیادەكانی لەش لادەبات و بزوێنەری ئارەزووی جنسیه.
٢. بۆ ووشكی قورگ و بۆ سەفرا باشه و ڕەنگی ڕۆخسار جوان دەكات.
٣. تیماری برینی ناوەوه دەكات و بۆ كۆكه بەسووده.
٤. لاواز دەكات بەم جۆره: تا سێ هەفته ڕۆژێ یەك كیلۆ و نیو گێلاس و یەك كیلۆ و نیو شیرێك كه چەوری لێ گیرابێت بخوات بەڵام هیچی تر نەخوات.
٥. كوڵاندنی گەڵاو پەلكی جوانی گێلاس و ئاوەكەی بخۆیتەوه بۆ بەردی گورچیلەو میزەڕۆ باشه خۆ ئەگەر به ئەندازەی ئەویش دەنكه گەنمه شامی لەگەڵ بكوڵێت بەهێز تر دەبێت و ڕۆژێ (٣) فنجان تا (٤) فنجان بخورێتەوه تا هەفتەیەك.

زیانی:

ئەگەر له دوای نان خواردن بخورێت گەرمی پێ دروست دەبێ له گەدەدا.

ناوی فارسی: گشنیز، کوریانـدر، کسیده، چشـنیز، قـیتره، گشـنج، کتمر، جعفری چینی

ناوی کوردی:گژنیژ، تاوڵی، تاوڵه، بەناڕۆمی، گشنیز

ع: الکزبرة

ناوی زانستی: *Coriandrum Sativum*

مەزاج گەرم و وشکە.

ئەو گیایە لـە سـەرەتاوە لـە خـواروی ئـەوروپا بـووە، لـەوێوە بڵاوبۆتـەوە لـە زەمـانی میسـریە کۆنەکانـدا بـۆ دەرمـان بـەکارهاتووە، گیایـەکی عەلـەفی و یـەك سـاڵەیە، سەوزەیەکی بۆن خۆشە. بەرزی تا (٨) سم دەبێت گەڵای دوو جۆرە ئەو پەلکەی بـە قەدەوەیـە دەدانـە دارە، شـێوەی کـەرەوزە، ئـەوەی لەسـەرە تولەیـە دەزولەییـە وەك شـویت. گـوڵی وردە و سـپی مایـل بـە پەمەییـە و شـێوە چـەتریە. تۆوەکـەی وردە و زەردی کەم ڕەنگە، بە تەڕی بـۆنی ناخۆشـە کە ووشـك بـو بـۆنی خـۆش دەبێـت. لـە (١٠٠) گڕام گژنیژدا ئەم ماددانە هەیە:

ئاو	٧,٥	گڕام	أسید اگزالیك	١٢	میلی گڕام
چەوری	١٥	گڕام	کالسیۆم	١٧٠	میلی گڕام
سیلیلۆز	٣٨	گڕام	فیتامین A	٢٠٠	یەکە
ئەسانس	١	گڕام	فیتامین C	٥٠	میلی گڕام

چـەوری گژنیـژ تێکەڵـە لـە (اسـید اولئیـك، اسـید پالمیتیـك، اسـید لینولئیـك، اسید پترۆسەلینیك).

سوودەکانی:

١. **تۆو گژنیژ بکە پۆدر بـە ئەنـدازەی خـۆی شـەکر یـان هـەنگوینی تێکـەڵ بکە و ڕۆژێ دوو کەوچکی لێ بخۆ، بۆ توانای لەش و گەدە و هەرس و با کردنی ڕیخۆڵە باشە.**

٢. **میز هێنـەرەو سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە و کرم کوژە و بۆ فێ باشە.**

٣. ئەوانەی بە پەلە خواردن دەخۆن کەمێك تۆو گژنیژ لە خواردن بکەن تا با نەکەن، بۆ تای گرانە تا باشە.
٤. بۆ نەرم کردنی سینگ و بۆ بێخەوی دەمکراوی تۆوەکەی باشە.
٥. بۆ هەلأمەت باشە و شیری دایك زیاد دەکات.
٦. بۆ ددان ئێشە تۆوەکەی بجو، بۆ لابردنی بۆنی خواردنی تر لە دەم.
٧. بۆ زیپکەی ناودەم بیجو وە دڵ بەهێز دەکات.
٨. بۆ سکچوونی خوێناوی بە برژاوی یان بە دەمکراوی بیخوات باشە، بۆ مایەسیری تۆوی گژنیژ ببرژێ تا ڕەنگی قاوەیی دەبێت ئینجا بیکە بە پۆدر لەگەڵ سرکە تێکەڵی بکە و بیخۆ ڕۆژێ جارێك تا دوو جار.
٩. بۆ ئازاری ددان (١٠) گڕام تۆو گژنیژ لە چوار لیتر ئاودا بکوڵێت تا یەك لیتر ئاوی لێ دەمێنێت، کەمێك بە گەرمی غەرغەرەی و مزمزەی پێ بکە و کە سارد بۆوە ژەمی فنجانێ بخۆرەوە.
١٠. بۆ شۆرینی دەم و ددان پۆدری تۆو گژنیژ یەك کەوچکی چا لە پەرداخێك ئاوی گەرم بکەو تا (٥) خولەك دەم بکێشێ غەرغەرەی پێ دەکرێت و زاری پێ دەشۆرێ.
١١. گەلأکەی بە سەوزی یان بە وشککراوی بۆ ناو چێشت بەکاردێت و خەوهێنەرە و ئارام کەرەوەیە.
١٢. بۆ ژەهراوی بوون بە مەوادی پرۆتین باشە و بۆ کۆکە و هەناسە سواری باشە.
١٣. لە ترش کردنی گەدە پێشگیری دەکات و تینویەتی دەشکێنێت.
١٤. ڕشانەوە ڕادەگرێ و سپڵ پاك دەکاتەوە.
١٥. بۆ فتق باشە و ئازاری دڵ و بۆنی ناو دەم چارەسەر دەکات.

زیانی:

بە زۆری بیخویت مەستت دەکات و بێ ئاگا دەبیت و خەوی قوڵ دەتگرێ وە لە هەندێك کەس دەبێتە هۆی هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە.

ناوی فارسی: گلابی، شاه میوه، شاه امرود، حسینی، عباسی، خوز، ابروج، سیبری، اجاس، انچوچك

ناوی کوردی: هەرمێ، هەمرۆ، مرۆ

ناوی عربی: الکمثرة، عرموت، انجاس، کمثری

ناوی زانستی: *communis Pirus* (Pear)

مەزاج گەرم و تەڕە.

هەرمێ زیاتر لە (١٣٠) جۆری هەیە (٣٢) جۆری لە کوردستان ناسراوە و زۆر ناویان هەیە.

هەرمێ درەختێکی ناسراوە، شوێنی سەرەتایی دەوری دەریاچەی خەزەر بووە، زیاتر حەزی لە شوێنی ساردە، هەرچەندە لە گەرمێنیش دەبێت بەلاّم وەك پێویست گەشە ناکات، گەلاّ و پێست و میوەی بۆ دەرمان دەبێت، گەلاّی ناسکی ئەو ماددانەی تێدایە (تانن، گلوکوزید، هایدروکینون، ئەگەر وشك کرا أسید أرسولیك)ی تێدایە. دەنکەکانی (آمیگدالین) و ڕۆنی تێدایە. لە (١٠٠) گرام هەرمێ دا بەو ڕێژەیە مەواددی تێدایە:

وزە	٥٥	کالۆری	ئاسن	٠,٦	میلی گرام
ئاو	٨٣	گرام	فیتامین A	٢٠	یەکە
نیشاستە	١٣	گرام	فیتامین B١	٠,٢	میلی گرام
پڕۆتین	٠,٦	گرام	فیتامین B٢	٠,٤	میلی گرام
کالسیۆم	١٠	میلی گرام	فیتامین B٣	٠,١	میلی گرام
فسفۆڕ	١٢	میلی گرام	فیتامین C	٠,٣	میلی گرام

سوودەکانی:

١. ئارام بەخشە و تا دادەبەزێنێ و بەردی میزەڕۆ فرێدەدات.
٢. ڕەنگی میز سپی دەکاتەوە و بۆنی ناخۆشی ناهێڵێت و چرکە میزە چاك دەکات.
٣. سوتانەوەی میزەڕۆ دەرمان دەکات.
٤. بۆ فرێدانی هەوکردویی و أسید أوریك باشترین دەرمانە و بە هێزکەری لاشەیە.
٥. شەکری ناو هەرمێ جۆری (لولوز)ە بۆ نەخۆشی شەکرە زیانی نیە.
٦. بۆ دەرمانی پەستانی خوێن چەند ڕۆژێك تەنها هەرمێ بخو.
٧. خواردنەوەی دەمکراوی گوڵەکەی سِکچون و خوێن بەربوون ڕادەگرێ.
٨. بەهێزکەری گەدەیە و بۆ ورەمی چاو گوڵەکەی وەك مەڵحەم لێ ببەستە.
٩. دەنکی ناو میوەکەی دژە کرمە و بە دەمکراوی یان بە پۆدر بەکاردێ.
١٠. بۆ ئاوسانی پرۆستات، گەڵای تازەی (١٠٠) گرام لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ بکە و یەك هەرمێ ورد بکە و تێی بکە و توێکڵی دوو سێوی تێ بکە تا (٢٠) خولەك سەری داپۆشە دوای پاڵاوتن ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.
١١. بۆ فرێدانی بەردی گورچیلە، (٥٠) گرام گەڵای جوانی هەرمێ لەگەڵ (٥٠) گرام توێکڵی سێو لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێنە تا (٥) خولەك دوای سارد بونەوە و پاڵاوتن لە ڕۆژێکدا هەمووی کەم کەم بخۆرەوە، تا سێ ڕۆژ دووبارەی بکەوە ئەگەر بەردت دانەنا (١٠) گرام چەقڵی پێکوڵەی لێ زیاد بکە و سێ ڕۆژی تر بیخۆرەوە بەدڵنیای رزگارت دەبێت.
١٢. بۆ شۆرینی برین بەهەمان شێوەی سەرەوە دروستی بکە و بەکاری بێنە.

زیانی:

زۆر خواردنی هەرمێ بۆ کەسانی سارد مەزاج و گەدەی لاواز دەبێتە هۆی با کردن بەڵام کە مرەبای زەنجەبیلی لەگەڵ بخۆن ئەو زیانەشی نابێت.

ناوی فارسی: گریپ فروت، گراپ، پامپۆلۆس، حسینقلی خان، پرتقال امریکای
ناوی کوردی: سندی، پڕتەقاڵە عەریبەن پڕتەقاڵە تاڵە
ع: سندی، الکریب
ناوی زانستی: (Grapefruit) *paradisi Citrus*

مەزاجی سارد و وشکە.

لە تیرەی (مرەکبان)ە هۆی ئەوەی کە ناویان ناوە گریپ فروت ئەوەیە کە وەك هێشوە تریێ تا دوانزە دانە بەیەکەوەن، چوار هەزار ساڵ پێش لە هیندستان و مالیزیا چێنراوە، بەلام تا سەدەی شانزە لە ولاتانی تر نەناسرا، ئەو کات ئیسپانیەکان بردیانە ئەوروپا و بلاوبۆوە.

چونکە تامی کەمێ تاڵە زۆر زوو ڕەغبەتی پەیدا نەکرد بەلام کە زانرا سودی زۆرە ئیستا ئەمریکا (٪۹۷) گریپ فروتی دنیا دابین دەکات، دارەکەی بە ئەندازەی داری پڕتەقاڵە تا (۱۲) مەتر بەرز دەبێت، گەلای سەوزە و گوڵی سپی میوەکەی لە پڕتەقاڵ گەورەترە و زەردی کاڵە. کە زۆر بمێنێ پێستی ئەستور دەبێ و ئاوی کەم دەکات.

لە سەروەی ئێران هەیە کە ناوەکەی سورە پێی دەڵێن تووی سور لە خواروی ئێرانیش زۆرە و بە درێژای ساڵ لە بازاڕ دەست دەکەوێ.

گریپ فروت ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین (C و B)ی تێدایە، وە پێستەکەی ماددەی پکتینی زۆرە وە گرنگترین مادەی (نارین گین و لیموین و سسکی ترپین و الئید و زارا نیول و کادینین)ە.

له (١٠٠) گرام سندی ئەو ماددانەی تیایە:

وزە	٣٠	کالۆری	ئاسن	٠,٢	میلی گرام
ئاو	٨٨	گرام	ڤیتامین A	١	یەکە
پروتین	٠,٣	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٢	میلی گرام
چەوری	٠,١٣	گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠١	میلی گرام
کالیسوم	١١,٥	میلی گرام	ڤیتامین B٣	٠,٠١	میلی گرام
فسفۆر	١٢	میلی گرام	ڤیتامین C	٣٠	میلی گرام
پۆتاسیۆم	١٣٠	میلی گرام			

میوەیەکی ئەسیدیە باشتر وایە لەگەڵ شتی تر بخوێت. وە کاتێ کە لەت کرا زوو بخورێ چونکە بەمانەوە سوودی کەم دەبێ و زیاتر تاڵ دەبێ.

سودەکانی:

١. بۆ ئەوانەی دەیانەوێ کێشیان کەم بکەن شەربەتی سندی هەموو ڕۆژێ بخۆن.
٢. فرێ دەری ماددەی ژەهراویە لە لەش بۆیە لەوانەیە کاتی خواردن کەمێ پێی توشی سکچوون ببیت.
٣. خەو هێنەرە پێش کاتی خەو یەك دانە یان پەرداخە شەربەتێکی بخۆرەوە.
٤. لە خورێنی بۆ قەبزی باشە و تا دادەبەزێنێ و چارەی سەرمابون دەکات.
٥. پێستە سپیەکەی ژێر پێستی زەرد ڤیتامین (P) ی زۆرە بۆ سەلامەتی ددان دەتوانێ (٢٠) خولەك بکوڵێت بە هێواشی و ئاوەکە بخۆیتەوە.
٦. پێش نان بخورێت ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٧. لە دروست بونی بەردی گورچیلە و زراو پێش گیری دەکات.
٨. بۆ دابەزاندنی کۆلسترۆڵ لە دەرمانی (کولیستیرامین) زۆرتر کاردەکات، ڕۆژی دوو دانە بخوات تا دایدەبەزێنێ وە (HDL) سەردەخات کە سود بەخشە، وا باشە کە بە پێستەوە بیخۆن بۆ ئەو مەبەستە ئەگەر پێستە زەردەکە بە تەنکی

لێ فرێ بدەی و بە سپیەکەوە لە عصارەی بدەیت و کەوچکێ هەنگوین تێ بکەی باشە.

٩. ئەوانەی لە بنەماڵەیان جەڵتەی دڵ هەیە واباشە ڕۆژێ دوو دانە بخۆن.

١٠. ئەوانەی گریپ فروت دەخۆن زۆر کەمتر توشی ئەو نەخۆشیە دەبن.

١١. دەنکەکانی سودی باشیان هەیە میکرۆب کوژن دژە کارگ و پۆرگن.

١٢. عصارەی لە بازاڕ بە شێوەی کەبسول و حەب هەیە واتە بۆ دەرمان بە دەنك و پێستە سپیەکەوە باشە عصارە بکرێ.

زیانی:

لەگەڵ دەرمانی تر نەخورێ باشە چونکە هێزی ئەو دەرمانە چەند بەرامبەر زیاد دەکات نمونە ئەگەر حەبی پەستانی خوێن بخۆی گریپ فروتیش بخۆی فشارت زۆر دێتە خوارەوە و ترسناکە.

ناوی فارسی: گوجە فرنگی، تماتە، باذنجان قرمز، میوە گرگ، تمات، گوجە سرخ

ناوی کوردی: تەماتە، باینجان سور

ناوی عربی: الطماطة، قوطة، البندورة

ناوی زانستی: *Lycopersicum esculentum* (Tomato)

مەزاجی سارد و تەڕە.

تەماتە ڕێژەیەکی باش ڤیتامین (A, B , C) و کالیسۆم و فسفۆر و ئاسن و پۆتاسیۆمی تێدایە، تەماتە سیفەتی شل کردنەوە و ساف کردنی خوێنی هەیە بەبێ دەنك باشترە بۆ گورچیلە، وە سودی لەوەدایە بە کاڵی بخورێت ئەو خوێ کانزایانەی تێیدایە تواناى لابردنی نیشتووەکانی ناو خوێنی هەیە لەکاتی تێپەڕبونی بە دەزگای هەرسدا برینی ناوەوە چاك دەکاتەوە و هەوکردنی دەرمان چارەسەر دەکات، بۆ ئەوانەی شەکرەیان هەیە خراپ نیە و کەسێك بیەوێت ڕژێم بکات بۆ ئەوەی لاواز ببێ زۆر باشە بۆی، وە بۆ هاوسەنگی پەستانی خوێن زۆر باشە وە جۆرێك ڤیتامین (B) لە تەماتەدا هەیە بەناوی (اسید پانتوتیك) کە لە سیپەلاکیشدا ئەو ماددەیە هەیە بۆ پێش گیری لە هەڵوەرینی موو زۆر باشە، بۆ لەکەو پەڵە و زیپکەی دەم و چاو لەدوای شۆرین تەماتە بەقاشی تەنك ببرە و لەسەری دابنێ چەند ڕۆژێك دوبارەی بکەوە، بۆ خوێن هاتنی پوك بەهێواشی تەماتە بجو و لەناو دەم ڕایبگرە باشە.

زیانەکانی:

کەسێك کە گەدە و ڕیخۆڵەی هەستیارە و ترشیان زۆرە یان جەرگیان گرفتی هەیە یان حەساسیە و نەخۆشی پێستیان هەیە پێویستە تەماتە زۆر نەخۆن وە بۆ ئەوانەی ڕۆماتیزم و نەخۆشی سەرەتانیان هەیە زیان بەخشە.

ناوی فارسی: گوشت

ناوی کوردی: گۆشت

ناوی عربی: اللحوم

ناوی زانستی: Meat

پێشەکی دەبێ بزانین کە خواردنی گۆشت پێویستە بۆ لاشەی مرۆڤ بەلام ڕۆژێ (٥٨) گرام زیاتر نەخورێت بەسودە و زیانی نابێت. گۆشت سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ (پرۆتین و ترشی ئەمینی و ڤیتامین (A, E, D, K, B٢, B٣, B٦, B١٢ بی کۆمپلێکس و فۆلیك و ریبوفلافین و نیاسین و ئاسن و فسفۆڕ و کالسیۆم و کلورین و مەگنسیۆم و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کبریت و سیلینیوم و مس و یۆد و کرومیوم و زنك و فلورید) کە ئەوانە هەمووی پێویستی لاشەی مرۆڤن، نامانەوێت بەدرێژی باسی گۆشت بکەین بەلام بەگشتی باشترین گۆشت گۆشتی ماسیە دوای ئەو مەڕ و باڵندە کێویەکان و ئاژەڵی کێوی ئینجا پەلەوەرە ماڵیەکان بەلام نەك ئەوانەی لە دەواجن بەخێو دەکرێن، هیچ کات سودی گۆشتی مریشکی دواجن وەك گۆشتی مریشکی ماڵی نیە وە بەزۆری بخورێت زیانی زۆرە بەتایبەتی پێستەکەی زۆر خراپە، وە گۆشتی مانگای پیر زۆر خراپە و بەزۆری خەتەرە بەلام شیرەکەی زۆر بەسودە.

سوودەکانی گۆشتی ماسی:

١. فسفۆڕ و یۆد و کالسیۆم زیاد دەکات لە لەشدا.
٢. ترشە سود بەخشەکانی تێدا زۆرە کە پێویستی لاشەن.
٣. خواردنی ماسی بەتایبەتی جۆری (لسردین) بیر و هۆش زیاد دەکات.
٤. ماددەی (ئۆمیگا) زۆرە کە بەرگری لە توشبون بە نەخۆشی شێرپەنجە دەکات.
٥. بۆ ئەوانەی توشی نەخۆشی درێژ خایەن دەبن سودی زۆرە.
٦. چاو بەهێز دەکات و دەیپارێزێت لە کزبون. بۆ ئەوانەی گۆشت ناخۆن دەبێ پەرداخێك شیر، هێلکەیەك، پێنج گوێز، (١٠) بادام و کەمێك کونجی، پاقلە، لۆبیا سۆیا، سپیەناغ، کەرەوز بخوات بۆ جێگرتنەوەی گۆشت.

ناوی فارسی: گندوم، درخت ادم
ناوی کوردی: گەنم ، بژێو، دار ئادەم
ناوی عربی: الحنطة، بر
ناوی زانستی: Triticum spp.

مەزاجی گەرم و تەڕە.
گەنم لە سێ بەشی سەرەکی پێك هاتوە، ١- (نیشاستە) کە بە ئاسانی دەگۆڕێ بۆ شەکر وە سوتەمەنی لاشەمانە، ٢- (گلوتن) کە شوێنی هەلگرتنی نیشاستەکەیە وە نیشاستە بە ئاو دەتوێتەوە بەلاّم گلوتن ناتوێتەوە، ٣- بەرگی دەرەوەیە کە پێی دەگوترێ سۆ (فسفۆڕ) و (ڤیتامین ب)ی تێدایە بەلاّم کالسیۆمی نیە بەلکو لەناوی دەبات.

گەنم چەوری تێدایە، بۆیە دەبێت خومرە بکرێتە ناو هەویر کە چەند ڤیتامینی تریش زیاد دەبێت، جوانەی گەنم ڤیتامین(ئی) تێدایە کە بۆ گەشەی کۆئەندامی زاوزێ پێویستە.

گەنمی سەوزی ناسك نیشاستەکەی زوو دەبێتە شەکر کە سەمەنی و حەلوا سوهانی پێ دروست دەکەن لەجیاتی شەکر خواردنی ئەوانە بەسودترە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە بە شەکر دروست بکرێت، هەروەها گەنمی فەریکی برژاو زۆر بە سودە، حەزدەکەم باسی چۆنیەتی دروستکردنی ئەو خواردنە بە سودە بکەم کە پێی دەڵێن (سەمەنو) یان (سەمەنی) کە لە گەنمی سەوزی ناسك دروست دەکرێت ئەوەی کە لە جۆ دروست دەکرێ پێی دەڵێن (مالت) و بەم جۆرەیە:
گەنمەکە یان جۆیەکە لە ناو ئاو دا دابنێ تا سێ ڕۆژ دوای ئەوە لەسەر قوماشی زۆر ئەستوری شاش یان گونیەی بەن کە کاتی خۆی توتنی لە ناودا هەڵدەگیرا و پێی

دەكرا بە فەردە لەسەری بلاو دەكەیت و قوماشێكی تۆڕی پێدا دەدەیت و ئاوی لێ دەپرژێنی، وە نابێ وشك ببێتەوە تاكو چەكەرە دەكات و لە ناو تۆڕەكەی كە بە سەرت داداوە دێتەدەرەوە بە بەرزی یەك سانتیمەتر، ئەوكات كۆی بكەوە لەبەر هەتاو وشكی بكە و لەناو كارتۆن یان قوماشدا هەڵی دەگریت بۆ كاتی پێویست كە دەتەوێ دروستی بكەی چەندی پێویستتە دەیكەیتە ئارد و چوار ئەوەندەی خۆی ئاوی تێدەكەیت و لەسەر ئاگری هێواش دەیكوڵێنیت تاكو ڕەنگی قاوەیی دەبێت دوای كاتژمێرێك ڕەنگی قاوەیی نامێنێ ئینجا بە پارچە قوماشی پاك دەیپازنی و كە پاڵێورا دەیخەیتەوە سەر ئاگری هێواش تا بە تەواوی خەست دەبێت.

ئەم حەلوایە حەلوایەكی زۆر بەسودە وەك لە باسی دەرمانی نەخۆشیەكان ناوی هاتوە كە بۆ چەند جۆرە نەخۆشی بەسودە.

زیانی:

لە (٢٤) كاتژمێردا (٢٠٠) گرام نان پێویستە بخورێت مەگەر كەسانی وەرزش كار و كرێكارەكانی كاری ڕەنجی ئەوانە تا دوو ئەوەندە دەكرێت بخۆن لەوە زیاتر دەبێتە زیان.

ئاردی صفر چونكە توێكڵ و سۆی هیچ پێوە نامێنێ نانەكەی و ئەو شتانەی لێی دروست دەكرێت دەبێ زۆر بە كەمی بخورێت، ئەوانەی بە زۆری بیخۆن هەمیشە قەبز دەبن و لەش گران و دڵ تەنگ و خەمناك دەبن

ناوی فارسی: لوبیا سبز، لوبیا سفید، لوبیـا قرمـز، لوبیـا چیتی، چشم بلبلی، لوبیا بلدی، لوبیا ریزه، لوبیا گل، لوبیا روغنی

نـاوی کـوردی: لۆبیـا سـەوز، فاسـۆلیای سـپی، فاسـۆلیای سـور، فاسۆلیاخەت خەت، ماشە سپی، چاو بولبولی، لوبیا چاوڕەش

ناوی عربی: الفاصولیا الخضراء و الیابسة

ناوی زانستی: Phaseolus vulgaris

فاصۆلیای سوور مەزاج گەرم و تەڕە و فاصۆلیای سپی مەزاج مام ناوەندە.

١. بۆ میزەڕۆ و نقرس و دانانی بەردی گورچیلە بەسودە.
٢. سینگ و سیەکان نەرم دەکات بە سەوزی شەکرە دادەبەزێنێ.
٣. دڵ و توانایی جنسی بەهێز دەکات، بۆ ڕۆماتیزم و سیاتیك باشە.
٤. دژە سەرەتانە و کۆلسترۆڵ و پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
٥. بۆ قەبزی و بۆ دوای منداڵ بونی ژنان و گرفتی سوڕی مانگانەیان باشە.
٦. قەڵەو دەکات، مەنی زیاد دەکات، شیری دایك زیاد دەکات.
٧. بۆ خەو و خەیاڵی خۆش لۆبیا سەوز بە گۆشت بکوڵێت باشە.
٨. بۆ ئەوانەی کاری فکری دەکەن بەسودە.

لۆبیا خەتخەت یان صۆیا ئەو جۆرە بەسودترینی هەموویانە.

١. وزە بەخشە، میز هێنەرە، تا لابەرە، دژە ژەهرە.
٢. بۆ هەناسە سواری، بۆ سستی جنسی، بۆ دوای منداڵ بونی ژنان باشە.
٣. شیر سۆیا بۆ منداڵ، نان سۆیا بۆ ئەوانەی شەکرەیان بەرزە باشە.
٤. بۆ کەسی لاواز و ڕۆماتیزم و نقرس باشە و کۆلسترۆڵ دادەبەزێنێ.

٥. گەڵای سەوزی بکوتە لەسەر شوێنی مار گەزتوی ببەستە.
٦. سوس یان ساسی سۆیا بۆنی ناخۆشی گۆشت دەبڕێت و دژە ژەهرە.
٧. بۆ نەخۆشی پێستی و میزی خوێناوی و سوتانی پێست و شەکرە بەسودە.
٨. پێشگیری لەسەرەتان دەکات، بۆ بەردی زراو چارەسەرە.
٩. ئەوانەی دەماری دڵیان تەنگ دەبێت با واز لە خواردنی گۆشت بێنن لەجیاتی سۆیا بخۆن کەم کەم دەکرێتەوە لەگەڵ پارێز و بەکارهێنانی دەرمانی تر کە بۆ ئەو مەبەستە لە باسی دڵدا نوسراوە.
١٠. بۆ کۆڵۆن و سینگ تەنانەت ئەگەر سەرەتانیش بێت بەسودە.
١١. ئەو ژنانەی لەدەورەی نا ئومێدی دان با لەجیاتی هۆڕمۆن بیخۆن.

ناوی فارسی: چشم بلبلی

ناوی کوردی: ماشە سپی

ماشە سپی زۆربەی سودەکانی لەگەڵ فاصۆلیا و لۆبیا هەر یەکە پێویستی بە دووبارە کردنەوە ناکات.

زیانی:

زۆربەی خەڵکی بەو شتانە با دەکات کە پێیان دەگوترێ بقولیات و حبوبات بۆ چارەسەری ئەوەش دەتوانی کەمێك خەردەل و ئاو لیمۆی تێ بکە و بە ڕۆنی زەیتون لێ بنرێت.

ناوی فارسی: لیمو، لیمو عمانی، لیمو شیشه

ناوی کوردی: لیمۆ، لیمۆ ترش، لیمۆ بەسرای، لیمۆ عمانی، لیمۆی وشك

ناوی عربی:اللیمون، حامض، لیمو بلدی

ناوی زانستی: *Citrus Limonun* (Lemon)

مەزاج سارد و وشکە.

سوودەکانی:

١. لیمۆ باشترین میکرۆب کوژە ئەگەر لەدەشت و کێو ئاوی نەپاڵێوراو دەخۆیتەوە چەند دلۆپە ئاوی لیمۆی تێ بکە.

٢. دەزگای هەرس و میزەڕۆ پاك دەکاتەوە و یارمەتی هەرس دەدات.

٣. ئەوانەی دەیانەوێ کێشیان دابەزێنن بەیانیان ئاوی لیمۆیەك بگرێت و لەگەڵ کەوچکێ هەنگوین بیخوات تا نیوەڕۆ هیچی تر نەخوات، ئەگەر سرکەی سێو بخواتەوە لەگەڵ ئاو زووتر کێشی دادەبەزێت.

٤. بۆ ئازاری قوڕگ و هەلامەت و لوت گیران کەوچکێك ئاوی لیمۆ لە پەرداخێك ئاوی شلەتێن بکە و غەرغەرەی پێبکە زوو زوو.

٥. بۆ کوشتنی کرمی گەدە و ڕیخۆڵە لیمۆیەك بە دەنك و توێکڵەوە جوان ورد بکە و لە پەرداخێك ئاوی ساردی بکە و کەوچکێك هەنگوینی تێ بکە و لە خورێنی یەك کاتژمێر پێش نان بیخۆرەوە سێ بەیانی لەسەریەك دووبارەی بکەوە باشترین دەرمانی کرمە و زۆر سودی تریشی هەیە و هیچ زیانیشی نیە.

٦. بۆ خوێنی لوت لۆکە بە ئاوی لیمۆ تەڕ بکە و بیخە ناوی، دەوەستێ.

٧. بۆ زیبکە و لەکەی سوری پێست ئاوی لیمۆ و خوێ بە لۆکە تێی بدە ڕۆژێ چەند جار دووبارەی بکەوە.

٨. بۆ بەردی گورچیلە و تەشەنوج کە بەهۆی تاوە بێت ئاو لیمۆ بخۆوە.

٩. بۆ کردنەوەی دەماری خوێن هەموو ڕۆژێ ئاوی سێ لیمۆ بخۆرەوە.

١٠. بۆ شوێنێ خروی تێچووە بۆ شۆرینی برین کەوچکێك ئاوی لیمۆ دوو کەوچك ئاو تێکەڵ بکە.

١١. بۆ ترشەڵۆکی و سستی گەدە و با کردن و دڵ تێکەڵ هاتن سێ لیمۆ بە دەنك و توێکڵەوە لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵی بکە و سەری داپۆشە تا دوو کاتژمێر دوای ئەوە بیگوشە و تڵپەکەی فرێبدە یان بە شەکر یان بە هەنگوین شیرینی بکە ڕۆژێ دوو جار فنجانێکی لێ بخۆرەوە.

١٢. بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم و نقرس ڕۆژی یەکەم یەك لیمۆ ڕۆژی دووەم دوو لیمۆ هەر ڕۆژەی یەك دانە زیاد دەکەی تاکو ڕۆژێ دەبێتە (٢٠) لیمۆ واتا لە هەر یەك کاتژمێر یەك لیمۆ دەخۆی جگە لەو چوار کاتژمێرەی کە خەوتوی ئینجا هەر ڕۆژەی یەك دانە لیمۆ کەم دەکەیتەوە تاکو دێتەوە صفر سەرەڕای چارەسەری ئەو دوو نەخۆشیەی لەسەروە ناو بران میکرۆبی گرانەتا و کولێراش دەکوژێ.

١٣. بۆ ئەو کەسانەی تینویەتیان ناشکێ ساغ یان نەخۆش ئاوی دوو لیمۆ لە یەك لیتر ئاو بکە و کەمێك شەکر یان خوێ بکە ناوی لەناو سەلاجەی دابنێ کەی تینوی بوو پەرداخێك بخواتەوە چاك دەبێت.

١٤. توێکڵی لیمۆ ترشی و رسوب لەناو دەبات بۆیە نابێت بە زۆری لیمۆ بەتوێکڵەوە بخۆین دەنا ترشە سود بەخشەکانی ناو گەدە دەکوژێت.

١٥. بۆ کەچەڵی و هەڵوەرین و جوانی مو بە ئاوی لیمۆ سەرت ماساژ بدە.

١٦. بۆ ڕۆشنایی چاو ڕۆژێ یەك قەترەی ئاو لیمۆ تێ بکە.

١٧. ئەگەر قاچت زۆر عارەقە دەکەن بە زیرفون و خوێ بیان شۆ دوای ئەوە بەئاوی لیمۆ ماساژیان بدە.

١٨. ئەگەر دەتەوێ ماستی فەوری دروست بکەیت و سود بەخش بێت بۆ گەدە یەك پەرداخ شیری ئاژەل بە نەکوڵاوی دڵوپ دڵۆپە ئاوی لیمۆی تێبکە و تێکی بدە تاکو دەمەێت و دەبێتە ماست بەڵام دەبێ زوو بخورێ حەز بکەی بە هەنگوین شیرین دەکرێت زۆر بەسودە.

١٩. دروست کردنی لیمۆنات پێنج لیتر ئاو یەك لیمۆ بە توێکڵەکەیەوە ورد بکە و لە ئاوەکەی بکە و نیو کیلۆ شەکر و یەك پیاڵە سرکەی تێ بکەو ڕۆژێ دوو جار تێکی بدە و بیهەژێنە تاکو هەشت ڕۆژ. کەی حەزت لێی بوو لێی بخۆرەوە کەسودی زۆرە بەتایبەتی بۆ فڕێدانی ژەهر و صەفرا.

٢٠. ئەگەر کارەکەت وایە کە بۆنی گاز و کاربۆن و ئامۆنیا و هاو شێوەیان هەڵبمژیت کەمێك لۆکە بە ئاو لیمۆ تەڕ بکە و لەناو لوتتی بخە.

٢١. کە دەتەوێت ددانەکانت سپی بکەی چەند دانە میخەك لەناو ئاوی لیمۆیەکی تازەدا لە نزیك گەرمایی ئاگر دابنێ تا وشك دەبنەوە بیانکە بە پۆدر و هەفتەی دوو جار ددانی پێ بشۆ باشترین سپی کەرەوەیە.

٢٢. کاتێ منداڵ تازە خەریکە ددانی دێن ئاوی لیمۆی تازە لەگەڵ کەمێك ئاوی گەرم بە پەنجەی خاوێن گراوەت ڕۆژێ سێ جار ماساژی بدە زووتر ددانەکانی دەردەکەون و ئازاری کەمتر دەبێ.

٢٣. بۆ بەهێز کردنی گەدە و یەڵنج و بێ ئیشتیایی (٢٥٠) گرام ئاو لیمۆ هەندێك شەکری تێ بکە و بیکوڵێنە تا خەست دەبێت هەر ژەمەی کەوچکێکی لێ بخۆ.

٢٤. بۆ ژانەسەری شەقیقە یەك لیمۆ بە توێکڵەوە ورد بکە لەناو کوپێك قاوەی لەکوڵی بکە و سەری داپۆشە تاکو سارد دەبێتەوە و بیخۆرەوە.

٢٥. بۆ خوێنی پوك ئاوی لیمۆی تازە لۆکەی پێ تەڕ بکە و پێی ماساژ بدە.

٢٦. خواردنەوەی ئاوی لیمۆ دیوارەکانی خوێن بەر بەهێز دەکات.

٢٧. خواردنەوەی ئاوی لیمۆ پێشگیری لە خوێن بەربون دەکات بەتایبەتی بۆ ژنان.

٢٨. بۆ هەتاو بردن و تیشکی ڕۆژ، پێستت بەئاوی لیمۆ چەور بکە.

٢٩. ئاوی لیمۆ و گلیسیرین تێکەڵ بکە و لە پێستی بدە بۆ پارێزگاری لەسەرما.

زیانی لیمۆ و ئاو لیمۆ:

بۆ ئەوانەی برینی گەدەیان هەبێت باش نیە. بزانە ئەو شەربەتانەی لەبازاڕ هەیە کەپێی دەڵێن ئاو لیمۆ ئەو سیفەتانەی تێدانیە کە لە لیمۆدا هەیە ئەوەی لەباسی دەرماندا پێی دەگوترێ ئاو لیمۆ مەبەست ئەوەیە کە لە لیمۆی تەڕ ئاوەکە دەربکەی.

ناوی فارسی: مرزنگوش، مرزنجوش، گوش موش، مردگوش، دونامروا، سومەق

ناوی کوردی: مەزرنجۆش، چەویر، گوێ مشك، هەزوێ ئاوی، مەرزنگۆش، گۆشە مڵە، هەزبێ باغی، ریحانەی داودی، گوێچکە مڵە

ناوی عربی: المرد قوش، المرزنجوش، حبق الفیل، ریحان داود، سومق، سرمق، مروا، عنقر، سرمج

ناوی زانستی: ***Therapeutic doses.***

کاتی چنینەوەی سەرەتولەکانی لە ٧/٢١ تا ٨/٢١

مەزاجی گەرمە.

لە تیرەی نەعنایە گیایەکی عەلەفی یەکساڵە یان دوو ساڵەیە، لقی ڕاست و کورتن، قەدی ڕێك هەڵدەستێ، لقەکانی بەرامبەر یەك دەردەکات و گەڵای بەرامبەر یەکن، لقە گوڵدارەکان لەسەر گەڵاکە دێنەدەر گەڵای هێلکەی و بچوکن گوڵەکانی سپی وردن بە هێشوی بلاّون، میوەی فندەقەو چوار بەشیە لە شوێنی گەرم دەبێت زوو سەرمای دەبا، تەواوی ئەو گیایە بۆنی خۆشی هەیە بۆ تامو و بۆنی خواردن و بۆ زەڵاتە بەکاردێت، میسر و یۆنای کۆن چاندویانە و بە خواردن و بە دەرمان بەکاریان هێناوە، لە ئاسیاو ئەوروپا زۆرە بەڵام وولاّتی پێشوی مدیتران بووە. لە دەشت خۆڕسکانە دەڕوێت، حەز بە گڵی سور دەکات و لە شوێنی بەر ڕۆژ دەڕوێت، کاتێ بەتەواوی گوڵی دا سەرەچڵەکان بە گەڵا و گوڵەوە کۆدەکەنەوە و لە سێبەر یان بە (٤٠) پلەی گەرمی دەزگا وشکی دەکەن. بەڵام نابێ لەبنەوە هەڵبکەندرێت چونکە هەڵدەداتەوە، لە ناوەڕاستەوە بیبڕی ساڵی تا سێ جار دەتوانی بیچنیەوە. ماددەکانی (ئەسانس ڕۆنی کە ٦٠٪ تربینئول و تانن و شیرەی تاڵ و کاروتن و ڤیتامینC).

سوودەکانی:

١. بۆ ئازاری دەزگای هەرس و ئیشتیها دەکاتەوە وە با کردن کەم دەکاتەوە.

٢. ئارامکەرەوەی سیستەمی ئەعصابە.

٣. بۆ تەشەنوجی عصبی بەکارە وە کەسی مەست بەخۆ دێنێتەوە.

٤. وەك مەڵحەم لە شوێن ئازاری ڕۆماتیزم دەبەسترێ.

٥. ورەمی لوت چارەسەر دەکات و بخوری لوت دەکاتەوە.

٦. بۆ هەلامەتی تەڕ بەسودە و ئاوی کولاوی و دەمکراوی.

٧. ئاوی کولاو لە لوت دەکرێ بۆ صرع.

٨. بۆ ئازاری سینگ و هەناسە سواری و بێخەوی باشە.

٩. بۆ میز گیران و ئاوی گوڵەکانی بۆ سوتانەوەی ناودەم و زیپکە بەسودە.

١٠. مێشك دەحەسێنێتەوە تورەبون کەم دەکاتەوە.

١١. پەڵەی سەر سپێنەی چاو لادەبات.

بەکارهێنانی (٣ — ٥) گرام لە گوڵ و گەڵا و سەرچڵەکانی لەناو لیترێك ئاودا بۆ پێنج خولەك بەهێواشی بکوڵێ دوای پازدە خولەك بیپاڵێوە و ڕۆژی دوو جار هەر جارەی فنجانێ دەخورێتەوە ئەگەر پۆدری وردکراوی بخۆی پێنج گرام لەگەڵ هەنگوین باشە.

زیانی لە زیاد بەکارهێنان دایە.

ناوی فارسی: موميا، موميائى، مومیایی، خوپخين

ناوی کوردی: جەوهەری شاخ، شیری شاخ، جەهوی شاخی

ناوی عربی: عرق الجبال، مومياء

مەزاج گەرم و وشكە.

وشەی مۆميا وشەيەكی يۆنانيـە بـە مانـای پـارێزەری لاشـە. ئـەو مـاددە شـيمیايە لـە درزی شاخەكانی شوێنە كوێستانيەكان دێتە دەرەوە، هەندێك لە زانايانی پزيشكی و سروشت ناسی پێيان وايە كە بە درێـژايی مێـژوو ئـەو گيايانـەی بـۆ دەرمـان دەبـن كۆبونەتەوە و لەناو ئەو بەرد و شـاخانەدا ڕزيـون و ئاوەكـەيان زۆر بـوە و لـەو درزە شاخانەوە دێتەوە دەرەوە هەندێكی تـر بـير و ڕای جياوازيـان هەيـە هـەر جـۆر بێـت مەبەستی ئێمە چۆنيەتی دروست بونی نيە.

مەبەستمانە بزانين بۆچی دەرمانە و چۆن بەكاردێت، باشترين جۆری ئەوميە كە لـە چياكانی داراب لـە پارێزگـای شـيرازی ئێـران دێتـە دەرەوە، لـە چـياكانی كهكيلۆيـە و ئصطهبانات يش هەيە.

يەكەمجار لە زەمانی فەرەيدون شا دا دۆزرايـەوە لـە پـێش ئيسلامدا، لـە يـەك سـاڵدا نزيكەی يەك كيلۆ لـەو شـاخە دێتـەدەر ئـەوەی كـە جێگـەی سـەر سوڕمانی زاناكانـە ئەوميە كە تاكو (٤٠) ساڵ سيفەتی دەرمانی هەر وەك خۆی دەمێنێت،
بەڵام كەسانێ هەن كە شتی تری لەگەڵ دەخەن وەك قيری شل و ڕۆنی گوڵی سوور و هەنـدێك شـتی تـر بـەڵام شـارەزايانی دەرمـانی سـوننەتی دەيناسـن، نيشانەی سـاغی ئەوميە ڕەنگی ڕەشی بريسكەدار بێت و نەرم و لوس بـێ وە بـۆنی نـاخۆش نـەبێت و كە لە دەستيەوە بدەی وەك مێوی هەنگ وايە.

سوودەکانی:

١. بەهێزکەری خانەکانی لاشەی مرۆڤە بە خواردن و بە لێبەستن بەکاردێت.
٢. گەش کەرەوە و بەهێز کەری گورچیلەیە.
٣. لە کەسانی بەلغەمی و سارد مەزاجدا هەرچی خلت و ئەسیدە زیان بەخشەکانە فرێدەداتە دەرەوە لە لاشەیان.
٤. بۆ فەلەجی و لەرزۆکی و زارخواری و سەکتەی بەهێز بەکاردێت.
٥. بۆ زمان قورسی لە قسە کردن و خوێنی گەدە و سیەکان بەسودە.
٦. بۆ سیستەمی ئەعصاب و ئیفلیجی، (١٠) گرام جاترە بە ئەندازەی دوو کلۆ شەکر مۆمیا تێکەڵ دەکرێت و دەخورێتەوە.
٧. بۆ کەڕی و گوێ گرانیەك کە لە ئەعصابەوە بێت، کەمێك مۆمیا لە ئاوی بەرسیلەدا بتوێنرێتەوە و بە دلۆپ لە گوێ بکرێت.
٨. کەسانێ کە ئاوی گەدەیان زۆر ترشەلۆك دەبێت و دێتەوە ناو دەمیان وە بۆ کەسانێ مایەسیریان هەیە، بە ئەندازەی یەك کلۆ شەکر لە رۆنی مانگادا بە گەرمی بخۆنەوە.
٩. بۆ کەسانێ کە توانای جنسی و شلی ئەندامی زاوزێ و زوو هاتنەوەی مەنیان هەیە، بە ئەندازەی دوو دەنکە جۆ لەناو (٤٠) گرام هەنگوین بتوێنرێتەوەو تا سێ رۆژ بەردەوام بێت لەسەر خواردن، وە ئەگەر ئەو کەسەی دەیخوات گەرم مەزاج بوو دەبێت میوەی ترش یان شتێکی سارد مەزاج بخوات لەگەڵیدا.
١٠. بۆ ئێسکانی شکاو و لەجێ چوو بەو مۆمیایە ببەسترێت و کۆمپرێس بکرێت لە ماوەی (٤٨) کاتژمێر یەکتر دەگرێتەوە.

زیانی لە بەکارهێنانی زۆر دایە.

ناوی فارسی: مصطكی، ورماس، رماست، كيه، ماستيك، علك رومی، كندر رومن

ناوی كوردی: جەهوی دارێكە وەك بنێشت وایە، مەستەكی، مەسكی، مەسەكی، بنێشتە ڕۆمی

ناوی عربی: المصطكی، مستكی

ناوی زانستی: Pistacia lenticus

كاتی چنینەوەی لە ١/٦ تا ١/٨

مەزاج مام ناوەندە.؛

مەستەكی صمغی درەختێكە كە لە وولاتی سوریا و وولاتانی ئەوروپا زۆرە، لە قەدی دارەكە بە چەقۆ و شفرەی تایبەت كونێكی تێ دەكرێت شیرەكە دێتە دەرەوە. گرنگی ئەوەیە كە تا (٢٠) ساڵ سیفەتی دەرمانی لەدەست نادات.

سوودەكانی:

١. لەگەڵ صبرزرد بجوەرێت شێداری زیادەی مێشك و پەردەی دەماغ ڕادەكێشێت.
٢. بۆ ژانە سەری سارد مەزاج لەگەڵ صبر زرد زۆر بە سوودە.
٣. خواردن و جوینی دڵەڕاوكێ و مالیخولیا چارەسەر دەكات.
٤. مەستەكی و كندر بەیەكەوە بخورێت حافظة زیاد دەكات.
٥. بۆ ئەوانەی گرێ لەناو گوێچكەیان پەیدا دەبێت و كەڕ دەبن، مەستەكی لەناو كەمێك ئاودا بتوێنرێتەوەو ڕۆژی سێ جار دوو دڵۆپەی تێ بكەن.
٦. بۆ ئەوانەی گۆشتی پوكیان لە ددانەكان جیا دەبێتەوە، ڕۆژانە چەند جارێك مەستەكی وەك بنێشت بجوەرێت چارەسەر دەبێت.
٧. جەرگ بەهێز دەكات و ووەرەمی گورچیلە چارەسەر دەكات.
٨. بۆ ئازاری پێڵوی چاو باشە.
٩. ڕۆنی مەستەكی بۆ تەشەنوج و سستی دەست و پێ چارەسەرە.

ناوی فارسی: مرزه، اسن، اشن، اویشن بستانی، ئاویشن شیرازی، کلکلیك، پرشم
ناوی کوردی: گیا نانە، جاترەی ماڵی، جاترەی بەراو، مەرزە، جاترە تیژە، نانە تیژە، جاترە باریکە، جاترە گەرمێنی.
ناوی عربی: الزعتر، صعتر، ندع، ندغ، صعتر بستانی
ناوی زانستی: *Satureja Hortensis L.*(Thyme)

کاتی چنینەوەی لە ٥/٢١ تا ٨/٢١

مەزاج گەرم و ووشکە

لە تیرەی نعناعە، گیایەکی یەك ساڵەیە و قەدی کورت و پڕ لاخە، گەڵاکانی ناسك و باریکن هەموو سەرەچڵەکانی گوڵ دەردەکات بە ڕەنگی سپی و بنەوشەیی تێکەڵ، میوەی فندەقەییە، بۆ خواردن و بۆ دەرمان دەبێت. وە بۆ دەرمان دەبێت لە سێبەر ووشك بکرێت و لە شووشەدا لە شوێنی ووشك هەڵبگیرێت.

ماددەی (اسانس رۆنی، کارواکرول، تیمون، تامون، لعاب، رزین)ی تێدایە

سوودەکانی:

١. قابزەو دژە میکرۆب و هەوکردنە بزوێنەری چێژ وەرگرەکانە.
٢. بۆ ئازاری گەدو ریخۆڵە و با کردن و سکچوون و کرمی گەدە باشە.
٣. بەهێز کەری لەشە و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و بەد هەرسی چارەدەکات.
٤. لەگەڵ سرکە بخورێت بۆ جەرگ و بۆ فرێدانی بەڵغەم و صفرا باشە.
٥. بۆ ئەوانەی ژەهردار پێوەی داوە (١٠) گرام لەگەڵ هەنگوین بخوات و لەسەر شوێنی ئازارەکەی ببەستێت.
٦. بۆ کۆکە و هەناسە سواری لەگەڵ هەنگوین بکوڵێت بە سوودە.

٧. بۆ گورچیلە و بەردی میزەڕۆ و میزگیران و سوڕی مانگانەی ئافرەتان لەگەڵ ئاوی کەرەوز (١٠) گرام مەرزە بە سرکەوە بخورێت.
٨. بۆ خوێن خەست بوونەوە، (٣٥) گرام مەرزە لەکەڵ (٣٥) گرام عناب لەناو (٢٥٠) گرام ئاودا بکولێت تا سێ بەشی ئاوەکە کەم دەکات رۆژی سێ فنجان بخورێت.
٩. بۆ دەرپەڕینی ناوك و با کردن، لەگەڵ زیرەی رەش و رۆنی زەیتون بخورێت و لێی ببەسترێت وەك مەرهەم.
١٠. بۆ ئازاری قورگ و پوك بجوەرێت یان لەگەڵ زیرە و سرکە لەناو دەم ڕابگیرێت.
١١. بۆ زیبکەی خروداری پێست و بۆ زەردوویی بۆ لەرزۆکی و ئیفلیجی و زار خواربوون و ئازاری جومگەکان، مەرزە لەگەڵ رۆنی گوڵی سوور بخورێت تۆوەکەشی وەك مەرهەم لێ ببەسترێت.
١٢. خواردنی مەرزە و هەنجیری وشك رەنگی روخسار جوان دەکات و بە پەنیر بخورێت قەڵەو دەکات.
١٣. بۆ شەو کوێری و پەڵەی سپی چاو و گوێ گرانی ئاوی مەرزەی تێبکە.
١٤. بۆ بیر و هۆش و ئاو لەچاو هاتن شەوانە (٥) گرام دەم کراوی بخورێتەوە.
١٥. ئەندازەی (٢٥) گرام دەخورێت هەر جارەی.

زیانی:

کەسانی گەرم مەزاج دەبێت لەگەڵ سرکە بیخۆن ئەگەر نا زیان بە سییەکان دەگەێنێت، وە نابێت بە ڕێژەیەکی زۆر بخورێت.

ناوی فارسی: میخك، قرنفل، قرنفول، ژیرف، لونك، میخك داروی، عرینواس، ورمادان، میوخك چینی، میخك هندی

ناوی کوردی: میخەك

ناوی عربی: القرنفل، عرینواس

ناوی زانستی: *Caryophyllus aromaticus*

مەزاج گەرم وشك.

درەختی میخەك وولاتی پێشووی جەزائیر و ئەندەنوسیا و ئۆقیانوسیا بووە. لەبەر جوانی و دەرمانی و بۆنی خۆشی ئێستا لە هەموو شوێنێك دەچێنرێت، لە شوێنی گەرم باشتر گەشە دەكات، درەختێكی هەمیشە سەوزە و بەرزی وەك درەختی كەنارە تا (١٠) مەتر بەرز دەبێت و گەلاكانی لە شیوەی گەلای هەناردایە و كەمێك گەورەترە. قەدەكەی قوچەكییە و گوڵی وورد و كۆمەڵە تا (٢٥) گوڵ بەیەكەوە دەردەكات، خونچەكانی لە پێش پشكووتن واتا بەر لەوەی رەنگی خاكی بە ئەرخەوانی بگۆردرێن دەبێت بچنرێن و وشك بكرێن ئینجا بۆ دەرمان و دروست كردنی بۆن بەكاردێت. ئەسانسی رۆنی (٠,٠٥) بۆنی توندو سوتێنەرە و رەنگی سپییە، ئەگەر بەر هەوا بكەوێت دەگۆرێت بۆ تیرمیی. ئەم ئەسانسە ماددەی (اوژنول، كاربوفیلین، الكحول بنزیلیك، بنزوات، دومتیل، فورفورول، اتیلن)ی تێدایە و اوژنول بە مادەی بنچینەیی میخەك دادەنرێت كە ئارام كەرەوەو دژە هەوكردنە، لە پزیشكی ددان بۆ سڕ كردن و ئازاری ددان بەكاردێت. (٢٠٠٠) ساڵ لەوەو پێش بۆ ئەدەویە بەكار هاتووە.

سوودەكانی:

١. بۆ ئازاری ددان و گوێچكە یەك دڵۆپ لە ئەسانسەكەی تێ بكە.
٢. دەم كراوی مێخەك مێشك و حافظة و گەدەو گورچیلە بەهێز دەكات.

٣. جەرگ بەهێز دەکات و نەزگرە و چرکە میزە چارە دەکات.
٤. بۆ توانای جنسی سارد مەزاج دوو گرام پۆدری میخەك لە پەرداخێك شیردا هەموو رۆژێك بخواتەوە تا یەك هەفتە.
٥. بۆ نەزۆکی ژنان لە بەینی دوو سوڕی مانگانەدا هەموو ڕۆژێ چوار گرام میخەك دەم بکات بە دوو یان سێ ژەم بیخواتەوە.
٦. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و لەش بەهێز دەکات و دژە میکرۆبە.
٧. بۆ کۆمپرێس و پاك کردنەوەی برین و هەوکرن و زیبکەی دەم وچاو، بە ئەسانسی میخەك چەور دەکرێت.
٨. تا دادەبەزێنێت و کرم کوژەو بۆ سووڕی خوێن بەهێزە.
٩. سکچوون و ئازاری سك چارە دەکات و لەجەڵتەو سەکتە پێشگیری دەکات.
١٠. ئازاری دوای منداڵ بوون و رۆماتیزم و رەق بوونی ماسولکە چارەسەر دەکات.
١١. بۆ پشت ئێشە، دوو دڵۆپ لە ئاوی گەرم بکرێت و بخورێتەوە.
١٢. کەمێك پۆدری میخەك لەگەڵ کل بکرێت چاو بەهێز دەکات.
١٣. بۆ ئەوانەی ناتوانن میز رابگرن بەسوودە.
١٤. ژنانی دووگیان لەچەند رۆژی نزیك منداڵ بوون دا رۆژانە سێ چایی میخەك بخۆنەوە منداڵ بوون ئاسان دەکات.

شێوازی دروست کردنی چایی مێخەك:

(١٠) گرام لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ بکرێت و (٥) خولەك سەری دابپۆشرێت و رۆژانە سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

زیانی:

گەرم مەزاج دەبێت لەگەڵ صمغ عەرەبی بیخۆن ئەگەر نا گورچیلە و ریخۆلەیان ئازار پەیدا دەکات.

ناوی فارسی: موز، بنان، کیلە، کنجیال هندی

ناوی کوردی: مۆز، هەنجیر باوا

ناوی عربی: الموز

ناوی زانستی: (Banana) *Musa sapientum*

مەزاج مام ناوەند و تەڕە.

ئەم درەختە چوار هەزار ساڵ پێش ئێستا لە هیندوستان چێنراوە لەساڵی (١٤٨٢) پورتوگالیەکان لە کەنارەکانی کینیا دۆزیانەوە و بردیان بۆ جەزیرەی (قناری) دواتر بەهۆی (میسیونر) مەزهەبی ئیسپانیولی گەیشتە شوێنە گەرمەکانی ئەمەریکا. ئێستا لە هەموو شوێنە گەرمەکانی دونیا هەیە، کە میوەکەیان لێکردەوە لەسەر خاك دەیبڕن و بۆ ساڵی داهاتو گەورە دەبێتەوە و بەردەگریتەوە، گەڵای زۆر گەورەیە هەیە تاکو دوو مەتر دەبێت، گوڵی بە کۆمەڵە میوەکەی سەوزە کە گەیشت زەرد دەبێت و بە سەوزی بخورێت مەترسی لەسەر تەندروستی مرۆڤ دروست دەکات. جۆرە مۆزێك هەیە بەناوی (Plaintain) کە بۆ کوڵاندن بەکاردێت. مۆز نابێت بەدارەکەیەوە بگات هەر کە گەورە بوو کەمێك لاسکی لەگەڵ دەبڕن بۆ ئەوەی توێکڵی لێ نەبێتەوە، کەمێك هەوا بچێتە پاڵ گۆشتەکەی خراپ دەبێت و دەڕزێ. جۆری زۆر گەورەی هەیە زۆر بچوکیشی هەیە کە پێی دەڵێن مۆزە شیرینە. لە وڵاتی ئیستیوایی مۆز دەکوڵێنن و بە برنج و لۆبیاوە دەیخۆن، لە وڵاتانی ئەمەریکی خشت و تەنك دەیبڕن و لە هەتاو وشکی دەکەن و هەڵی دەگرن، پێکهاتەی بەم جۆرەیە: جۆرێك شەکر لە مۆزدا هەیە زوو دەتوێتەوە: هەروەها چەند ماددەی گرنگی وەك (سروتونین) کە بۆ ڕێکی خەولێخستنی لاشە ڕۆڵی هەیە (نوروپی نفرین، هۆرمۆنێکە کە غوددەی (أدرینال) تەڕەشوح دەکات دەبێتە هۆی گیرانی دەمار، دەری دەکات) (دوپامین) کە پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە (کاتەچولامین) کە لەسەر سیستەمی ئەعصاب و دڵ و گەرمی و ماسولکەی گەدە و ڕیخۆڵە شوێن دادەنێ. لە (١٠٠) گرام مۆزدا بەو ڕێژە ئەو ماددانە هەیە:

وزه	١٠٠	کالۆری	سۆدیۆم	١	میلی گڕام
ئاو	٧٠	کڕام	پۆتاسیۆم	٣٧٠	میلی گڕام
پرۆتین	٠,٦	کڕام	ڤیتامینA	١٩٠	یەکە
چەوری	٠,٢	کڕام	ڤیتامینB١	٠,٠٥	میلی گڕام
شەکر	٦,٥	کڕام	ڤیتامینB٢	٠,٠٦	میلی گڕام
کالسیۆم	٨	میلی گڕام	ڤیتامینB٣	٠,٠٧	میلی گڕام
فسفۆڕ	٢٥	میلی گڕام	ڤیتامین C	١٠	میلی گڕام
ئاسن	٠,٧	میلی گڕام			

سوودەکانی:

١. بە هۆی پۆتاسیۆمی زۆرەوە دژە سەرەتانە و خۆراکی ماسولکەیە.
٢. نەرم کەرەوەیە و بۆ سکچون باشە ئەگەر خوێناویش بێت.
٣. لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ کەم خوێن و کەسانی لاواز باشە و توانایی جنسی زیاد دەکات و بۆ خوێن بەربونی ناوەوە مۆزی کولاو باشە.
٤. دەرمانی برینی گەدە و ڕیخۆڵە دەکات، گەشە بە أعصاب دەکات.
٥. مۆزی وشك بکە ئارد بۆ دابەزاندنی کۆلسترۆڵ و بە هێزکردنی لاشە بەسودە.
٦. کولاندنی ڕیشە و پێستی درەختی مۆز بۆ سەرەتانی گەدە لەوانی حەمامدا ڕۆژی (٤٠) خولەك لەناویدا درێژ دەبن.
٧. گەڵاکەی وەك مەڵحەم بۆ سوتان و برین بەکاردێت.
٨. بۆ خرو و هەڵوەرینی مو مۆز لەگەڵ سرکە و ئاوی لیمۆ لێك بدە و پێی چەور بکە.

زیانی: کەسێ شەکرەی بێت نابێ بیخوات، سارد مەزاج پێی با دەکەن کەمێك خوێی پێ بکەن باشە.

ناوی فارسی: ماش، دحریح، عدیسە، غان داواشی

ناوی کوردی: ماش، ماشە ڕەشە.

ناوی عربی : الماش

ناوی زانستی: *Phaseolus aureus*

مەزاج سارد و وشکە.

سوودەکانی:

١. لە هەموو دانەوێڵەکانی تر باشترە بۆ با کردن.
٢. ئازار شکێنە وە بۆ گەرمی لەش و صفرا بە سودە.
٣. بۆ گورچیلە و بەهێز کردنی ئەعصاب باشە.
٤. بۆ کەسانێکی کەواتای گەرم و کۆکە و هەوکردنی قورگیان هەیە باشترین خواردنە.
٥. بۆ لەوزەتێن و ژانە سەر و کزی چاو بەسودە.
٦. بۆ شوێنی کوتراو شین بونەوەی پێست مەڵحەمی ماش لەگەڵ مۆرد باشە.
٧. بۆ خرو و پەڵە و زیبکەی بریندار کراو و عارەقەی زۆر لەگەڵ سرکە بخورێت باشە.

زیانی:

توانایی جنسی کەم دەکاتەوە بەڵام کە ڕۆنی بادامی لەگەڵ بخورێت زیانی نابێت.

بۆ ددان باش نیە، وە سارد مەزاج دەبێ شیرینی یان خەردەلی لەگەڵ بخۆن تاکو هیچ زیانی نەبێت بۆیان.

ناوی فارسی: مربا

ناوی کوردی: مڕەبا

ناوی عربی: المربّی

ناوی زانستی: Jam

مەزاجی گەرمە.

وەك هەمووومان دەزانین مڕەبا لە دوو شتی وا دروست دەکرێت کە پێویستن بۆ لاشەمان ئەویش میوە و شەکر یان هەنگوین. وە ئەگەر خواردنی شەکر زیانی هەبێت لەناو مڕەبادا زیانەکەی کەم دەبێتەوە یان هەر نامێنێت بە هۆی میوەکەوە، مڕەبا خواردنێکە لە هیچ شێوە ڕژیمێك قەدەغە نەکراوە وەك ڕژیمی کە پەیوەندی بە گورچیلە و جەرگ و فشاری خوێن و باگردن لاوازبوونەوە هەبێت. بەڵکو مڕەبا دادەنرێت بە خواردنێك بۆ ئەو کەسانەی ڕژیم دەکەن، هەروەها بۆ منداڵ و گەنج و پیر بەسودە و گرنگی خۆی هەیە، چونکە مەواددی نشاستەی کەمە. بۆ ئەوانەی جوڵەیان زۆرە و بۆ منداڵ و ئەوانەی حەز دەکەن قەڵەو ببن بەسودە، چونکە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات. هەرکات ویستت مڕەبا دروست بکەیت با میوەکەی گەیشتو بێت، میوەی نەگەیشتوو خەراپە وە میوە زۆر نەکوڵێت باشە، چونکە تام و بۆنی دەبڕێت و ڤیتامینەکان کەم دەبنەوە، وە نابێت لەزەرفی ئاسنی و مسی دا بکوڵێنرێت یان هەڵبگیرێت. وە ئەو شوشەیەی مڕەبای تێ دەکرێت نابێ زۆر پڕ بکرێت با جێگەی هەوا بمێنێت، وە نابێ بە گەرمی تێ بکرێت.

زیانی مرەبا لە زۆر خواردنی دایە.

ناوی فارسی: نعنا، نعناع، زیرفون، تیول، هزار پایه، یارپوز، نعنع

ناوی کوردی: نەعنا، پونگ، پنگ، نانا، قوتە، نەعنا باغی

ناوی عربی: النعناع، کمام، راخویه

ناوی زانستی: ***Mentha piperita – aquaticaL.***
Peppermint

کاتی چنینەوەی لە ٦/٢١ تا ٨/٢١

مەزاج سارد و وشکە.

گیایەکی ئەوەندە ناسراوە لە هەموو جیهان بەکاردێت، وەك سەوزە و وەك دەرمـان و بۆ بۆن خۆشکردنی خواردنەکان. لە زەمـانی زووەوە وەك دەرمـان ناسـراوە ڕۆمانـەکان بۆ خوێن وەستان یان سەگی هار کەسێکی بگەستایە بۆیان بەکار هێناوە، کاتـێ گوڵی دا بە گەڵاو گوڵەوە لە سێبەر وشك دەکرێت و لەشتی سەربەسـتراو و لەشـوێنی وشـك هەڵدەگیرێت. ماددەیەکی تێدایە بەناوی (منتول) کەفێنکی لەناو دەمدا پەیدا دەکات کـە زۆر پـیر نـەبێت ٥٠ ٪ ی ئـەو ماددەیەیـە، کـە پـیر ببـێ ٣٠ ٪ ی تێـدا دەمێنـێ، ئەسانسی ڕۆنی کە ماددەی ئەصڵی کارون و هـەروەها تـانن، و مـاددەی تـاڵ و چـەند شتی بەسودی تێدایە. بەم شێوەیە بەکاردێت پڕی کەو چکێك لە پـۆدری نـەعناع لـە نیــو لــیتر ئــاوی لەکوڵــدا دەم دەکرێــت و ڕۆژێ ســێ فنجــانی لێ دەخورێتــەوە، ئەسانسەکەی کە خەست و چەورە دوو تا چوار دڵۆپە لـە پـەرداخێك ئـاو دەکرێـت و ڕۆژێ سێجار دەخورێتەوە. عارەق نەعناع کە شـلە و چـەور نیـە کەوچکێك لـە نیـو پەرداخ ئاو دەکرێت و ڕۆژێ سێ جار دەخورێتەوە.

سوودەکانی:

١. **بەهێزکەری گشتییە بۆ ئیشتیا و بەد هەرسی و با کردن باشە.**
٢. **دژە تەشەنوجە بۆ کۆکە و ئازاری سینگ و گەدە بەسودە.**
٣. **قابزە و سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە و بۆ أعصاب باشە.**

٤. بۆ ئازاری دان جوینی نەعناع لەدەمدا وە ڕاکرتنی ئاوەکەی باشە.
٥. بۆ ئازاری گوێ دوو دڵۆپە ئاوەکەی لەگەڵ هەنگوین تێدەکرێ.
٦. بۆ خوێن بەربوونی سینگ و شلکردنەوەی خوێن بەسودە.
٧. کرم کوژە و بۆ دڵ تێکچون و نەزگرە و ڕشانەوە و سەرگێژە باشە.
٨. کەسێك سرکە یان سکنجبینی پێ ناکەوێ نەعنای لەگەڵ بخوات.
٩. بۆ هەناسە سواری و قوڵنج و ڕیخۆڵە و زیاد کردنی میز باشە.
١٠. تا دادەبەزێنێ و عارەقە هێنەرە و ئارام کەرەوەیە.
١١. بۆ ئازاری قورگ بە ئەسانسەکەی یان ئاوەکەی غەرغەرەی پێ بکە.
١٢. بۆ هەوکردنی لوت دوو دڵۆپ لە ئەسانسەکەی لەگەڵ دوو دڵۆپە ڕۆن بادامی تێ بکە ڕۆژێ سێ جار.
١٣. لەگەڵ ڕۆن بادام بۆ ماساژدانی ڕۆماتیزم و ئازارەکانی ماسولکە لە سەرەوە بۆ خوارەوە دەستی بە توندی پێدابێنە، دواتر کۆمپرێسی پێ بکە بەم شێوەیە: (١٠) دڵۆپ لە ئەسانسەکەی لەناو پەرداخێك ئاوی سارد بکە و پارچە قوماشێکی لۆکەی پێ تەڕبکە و لێی ببەستە.
١٤. نەعناع باشترین دەرمانی جەرگە و کۆلسترۆڵ دادەبەزێنێ کە لە پێش نان خواردندا چایی نەعناع بخۆنەوە.
١٥. بۆ میزگیران و وشك بونەوەی شیر لە مەمکی ژندا نەعناع بە ئاردی جۆ بکە نیوە نمەك و شەو تا بەیانی لێی ببەستە.
١٦. بۆ سیل و غوددەی لمفاوی، نەعناعی تەڕ بە مەکینەی شەربەت ئاوەکەی بگرە و لەگەڵ کەمێك ڕۆنی گوڵی سوور ئەو شوێنەی پێ چەور بکە ڕۆژێ سێ جار تا یەك هەفتە ژەمی یەك کەوچکیش بە کەوچکی مرەبا بخواتەوە، بۆ گرفتی ڕیخۆڵەش دەبێت.
١٧. کە نەخۆشی مەلاریا بڵاو بۆوە لە دەوروبەرت هەموو ڕۆژێ ئاو نەعناع بخۆرەوە یان بۆ ئەوانەی پەرستاری و دکتۆری ئەو نەخۆشانەن باشە.
١٨. نەعناع شادی هێنەرە و لابەری بەڵغەم و صەفرا و تەڕی زیادەیە.

ناوی فارسی: نرگس، قدحی، نارسیس، نرجس، نرگس هفت زرد

ناوی کوردی: نێرگس، نێرگز، نەریس، زەریم

ناوی عربی: النرجس

ناوی زانستی: Daffodils

مەزاج گەرم و وشکە.

کیایەکە عەلەفی و چەند ساڵەیە، پیازەی ژێرخاکی هەیە کەمێك لە پیاز بچوکترە، پیازەکەیەتی کە بۆ دەرمان دەبێت بەڵام گوڵەکەی زۆر جوان و دڵخۆشکەرە و بۆنی خۆشە لە مانگی دوو و سەرەتای سێ گوڵ دەکات بەڵام تەمەنی چەند ڕۆژێکی کەمە

سوودەکانی:

١. بۆنکردنی بۆ ژانە سەری سارد مەزاج باشە کە تای لەگەڵ نەبێت.
٢. بۆ ئەوانەی زۆر هەڵامەت دەگرن کە زۆر بۆنی نێرگز بکەن چاك دەبن.
٣. بۆ ئەو ژنانەی منداڵ لە سکیاندا دەمرێت سەلکە نێرگز (١٠– ١٥) گرام لە ئاودا بکوڵێت و بیخواتەوە دای دەنێت.
٤. هەرچی کرم هەیە دەری دەکات بە خواردنەوەی ئەو ئاوی نێرگزە.
٥. کەسانێك ئەندامی زاوزێیان سست بوە سەلکە نێرگز بکوتیت و لەگەڵ هەنگوین پێی چەور بکات شەوانە.
٦. هەر بەو شێوە بۆ ئازاری جومگە و نقرس و عصبی کۆن پێی چەور بکات ڕۆژێ چەند جارێ.
٧. گوڵی نێرگز بە پاکی وشك دەکرێت و دەکرێتە پۆدر لە چاوی شەوکوێر دەکرێ.
٨. بۆ هەناسە سواری (١٠) گرام گوڵی نێرگز لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێت ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.
٩. بۆ درێژ بونی مو، گەڵا و گوڵی نێرگز (٥ - ١٠) گرام لە ناو پەرداخێك ئاودا بکوڵێت سەری پێ بشۆرێت چەند جارێك مو درێژ دەکات بەڵام کە وشك کراوە بوو (١ - ٢) گرام بەسە بۆ پەرداخێك ئاو.

ناوی فارسی: نارگیل، بادنج، نارجیل، جوز هندی

نـاوی کـوردی: گوێزهنـدی، نـەرگیل، نـەلگیر، نارجیـل، نارگیـل، کەشکۆڵ

ناوی عربی: الجوز الهندی، نارجیل

ناوی زانستی: (Coconut) ***Cocos nucifera***

مەزاجی گۆشتی میوەکەی گەرم و وشکە: شیرەکەی گەرم و تەڕە.
گوێز هیندی لە سێ هەزار ساڵ پێش ئێستاوە لە خواروی ئاسیا چێنراوە، ئێستا لە هەموو وولاتانی ئیستیوایی دەچێنرێت.

درەختێکی بەرزوو پتەوە تا (٣٠) مەتر بەرز دەبێت، گەڵاکەی تا (٥) مەتر درێژ دەبێت، میوەی بە هێشو دەگرێت، میوەیەکی خڕ و گەورەیە و بە بەرگی موی دارین داپۆشراوە، لەژێر ئەو بەرگە توێکڵی ڕەقی داری لوس هەیە کە زۆر ڕەقە.

لە سەرەکەی سێ کونی تێدایە کە بۆ دەرهێنانی شیرەکە و شکاندنی بەکاردێت، کە ویستت گوێز هندی بکڕیت ڕایوەشێنە کە پڕ نەبێت لە شیر مانای خەراپ بووە.

ماددەکانی ئەمانەن: (أنورتین، أکسید أزوکاتالاز) لە شیرەکەیدا ئەسید ئەمین هەیە وەك (هیستیدین، أرژینین، لزین، تایروزین، تریپتوفان، پرولین، لوسین، ألانین) هەیە: نزیکەی ٠،٦ ی گۆشتەکەی ڕۆنە کە ماددەی (أسید لاریك، أسید میریستیك)ی تێدایە.

لە (١٠٠) گرام گۆشتی پاکی بەو ڕێژە ماددەی تێدایە:

وزە	٣٥٠	کالۆری	سۆدیۆم	٢٥	میلی گرام
ئاو	٥٠	گرام	فسفۆر	٩٥	میلی گرام
پرۆتین	٥,٣	گرام	ئاسن	١,٨	میلی گرام
چەوری	٣٥	گرام	ڤیتامینB١	٠,٠٥	میلی گرام
نشاستە	٩	گرام	ڤیتامینB٢	٠,٠٢	میلی گرام
کالسیۆم	١٢	میلی گرام	ڤیتامینB٣	٠,٠٥	میلی گرام
پۆتاسیۆم	٣٥٠	میلی گرام	ڤیتامینC	٣,٢	میلی گرام

دەزانین کە بەو شیرەی لە ناو میوەکەدایە دەگوترێت شیری گوێز هندی وە بەوەی کە بە فشار دەگیرێت لە گۆشتە سپیەکەش هەر پێی دەڵێن شیری گوێز هندی. دەبێ بزانین شیری ناو میوەکە دەبێ خێرا دوای دەرهێنان بخورێتەوە: بەڵام ئەوەی لە گۆشتەکە دەگیرێت هەڵدەگیرێت وە ئەو ماددانە هەیە:

ئاو	٦٥	گرام	ئاسن	١,٥	میلی گرام
پرۆتین	٣,٢	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٣	میلی گرام
چەوری	٢٥	گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠١	میلی گرام
نشاستە	٥	گرام	ڤیتامین B٣	٠,٨	میلی گرام
کالسیۆم	١٦	میلی گرام	ڤیتامین C	٢	میلی گرام
فسفۆر	١٠٠	میلی گرام			

لقەکانی کونێکی تێ دەکرێت ئاوێکی شیرینی لێدێت کە شەراب و سرکە و ئالکۆلی لێ دروست دەکرێت.

سوودەکانی:

١. قەڵەو دەکات و گەرمی لەش زیاد دەکات، بەڵغەم و سودا فڕێدەدات.

٢. بۆ لاوازی جەرگ و بۆنی ناودەم و مایەسیری باشە.

٣. بۆ گورچیلە کە لە سەرماوە بێ بەسودە و میز زیاد دەکات.

٤. بۆ ئازاری میزڵدان و برینی ناوەوە و زیاد کردنی تۆوی پیاو باشە.

٥. لە گەڵ شەکر بخورێت بۆ زیاد کردنی خوێن باشە.

٦. کرم کوژە و دەزگای هەرس بەهێز دەکات و بۆ نەخۆشی پێستی باشە.

٧. شیرەکەی ناوی لەگەڵ سەنامەکی بەردی گورچیلە فڕێدەدات.

٨. شیرەکەی دژی سکچوونە ئەگەر خوێناویش بێت.

٩. ڕۆنی گۆشتەکەی بۆ بیرو هۆش و نەخۆشی پێستی و ئازاری میزڵدان باشە.

١٠. بۆ با کردن و مایەسیری و لاوازی جنسی و ئازاری پشت بەسودە.

زیانی:

ئەگەر بەشەکرەوە نەخورێت درەنگ هەرس دەبێت و خلّت دروست دەکات. بۆ مەزاج گەرم لەگەڵ میوەی ترش یان شتی سارد مەزاج بیخۆن باشە.

ناوی فارسی: نخود، نخود رسمی، نخود چی، نخود وحشی، نخود کوهی

ناوی کوردی: نۆك، نومیه، نخه، نوخوت، نوخۆد، هولێره، لەبلەبی، لوبەبە، شۆقل، نۆهك، نووك، دانوكه، گاگۆز، شوول، نەها، نوخه

ناوی عربی: الحمص

ناوی زانسنی: Cicer arietinum

مەزاج گەرم و وشکە.

نـۆك دانەوێڵەیـەکی ناسـراوە و لـە هـەموو جیهـان بـەکاردێت، بـە چـەندان جـۆر دەخورێت و شتی لێ دروست دەکرێت.

سوودەکانی:

١. کرم کوژە و میز هێنەرە و خوێنی سوڕی مانگانەی ژنان زیاد دەکات.

٢. بۆ نەرم کردن و ئازاری سینگ نۆکی کولاو باشە.

٣. بۆ توانایی جنسی نۆك بە کدو باشە یان پیاڵەیەك نۆکی سپی شەو لە ناو ئاو دابنێ بەیانی نۆکەکە بە خاوی بخورێ و ئاوەکەش بەکەمێك هەنگوین بخورێت.

٤. ئاوی نۆك بۆ ددان و پۆك و زەردویی و کلسی میز باشە.

٥. بە ڕۆنی نۆك سەر چەور بکەی بۆ ژانە سەر و بە هێزی مو باشە.

٦. بە ڕۆنی نۆك میزڵدان چەور بکرێ بۆ توانایی جنسی باشە.

٧. بۆ قۆڵنجی گورچیلە و سوتانەوەی دوای میز بەسودە بۆ ئەو مەبەستە (١٠٠) گرام نۆك و (١٥٠) گرام جۆی کوتراو لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێت تا نیو کاتژمێر

ئەوکات (٥٠) گرام جەعفەری تەڕ و تازەی تێ بکرێت تا (١٠) خولەك سەری داپۆشە دەم بکێشێ، دوای پالأوتن ڕۆژێ سێ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

٨. بۆ والأ کردنی برینی هەوکردوو ئاردی نۆکی لەسەر دابنێ.

٩. نۆك بۆ کەم خوێنی و ڕۆماتیزم و فەقەڕات و دیسك بەسودە.

١٠. نۆك لەگەڵ هەنگوین بۆ سەرەتان و ورەمی بناگوێ و پەستانی خوێن باشە.

١١. نۆکی ڕەش بۆ فرێدانی منداڵی مردوی ناو ڕەحەم و میز گیران باشە.

١٢. نۆکی ڕەش بۆ خرو و ژانە سەر و زەردی ڕوخسار و پەڵەی پێست و بەهێز کردنی مو و لابردنی بێ هەستی شوێنێك و ئازاری جومگە وەك مەڵحەمی لێدەکرێت و پێی چەور دەکرێت.

١٣. بە برژاوی و بە گەرمی بۆ مایەسیری بەسودە.

زیانی:

کەسێك برینی میزڵدانی هەبێ با نەیخوات کە خواردی با لەگەڵ خەشخاش بیخوات. ئەوانەی پێی با دەکەن دەبێ زیرە یان شویت یان گوڵ شەکری لەگەڵ بخۆن. ئاو خواردنەوە لەگەڵ نۆك یان یەکسەر دوای نۆك خەراپە. بۆ ئەوانەی گەدەیان سستە یان زۆر خواردنی خەراپە.

أ- ناوی فارسی: نون، نان
ناوی کوردی: نان
ناوی عربی: الخبز
ناوی زانستی: Bread

مەزاجی گەرم و تەڕە

ب- ناوی فارسی: نشاستە
ناوی کوردی: نیشاستە
ناوی عربی: نشاستە
ناوی زانستی: Starch

مەزاجی سارد و وشکە

نان یەکەم خواردنی مرۆڤە کە پێی دەژیت، سەرەڕای ماددەی خۆراکی و بژێوی بۆ چەند نەخۆشیش دەرمانە، وەك بۆ پوك و ددان و نەرم کردنەوەی سینگ، وە ئەو خومرە ترشەی کە تێی دەکرێت زۆر لە میکرۆبە سوود بەخشەکانی تێدایە، ئەگەر خوێی بەکەمی تێ بکرێت سەرەڕای خۆش کردنی تامی نانەکە خوێی پێویستی لاشە دابین دەکات، کە لە گەنمی بە توێکڵەوە دروست بکرێت واتا ئاردەکە صفر نەبێت زۆر ڤیتامینی باش و ماددەی بە سوودی تێدایە کە لە باسی سۆی برنج نوسراوە.

زیانی:

ئەگەر بە زۆری بخورێت سیفەتی خواردنی بەسود لەدەست دەدات کەسانێ خویان بە زۆر خواردنی نانەوە گرت وردە وردە توشی ژەهراوی بوون دەبن کە لە ئەنجامدا لاشە لەکار دەخات.

نیشاستە:

مەزاج سارد و وشکە.

کۆکەرەوە و بەیەکەوە نوسێنەری ئەو خواردنانەیە کە دەگاتە ڕیخۆڵەکان، وە لە گەرمی لەش کەم دەکاتەوە کاتێ بەهۆی ئەدەویە گەرم و تیژەکانەوە لاشە گەرم دادێت، بۆ سکچوونی خوێناوی باشە کە ببرژێت کەمێك بە گەرمی شەکرو ڕۆنی بادامی تێ بکرێت بەنیوە گەرمی بخورێت وشکی قوڕگ و ئازاری سینگ و سیل کەم دەکاتەوە، خوێنی مایەسیری ڕادەگرێت وە بۆ خوێنی ژنانەش باشە. لەدوای شەکر نیشاستە کە بە ئاسانی دەگۆڕێت بۆ شەکر کە سوتەمەنی لاشەمان دابین دەکات، نیشاستە لەگەڵ زەعفەران بۆ لابردنی پەڵەی سەر پێست باشە، لەگەڵ سرکە بۆ ئاوسانی قوڕگ و دووشاخە لێی دەبەسترێ.

زیانی:

زۆر خواردنی دەبێتە هۆی کەم کردنی مەنی و قەبزی و سستی گەدە. کە شیرینی و کەرەوزی لەگەڵ بخورێت زیانی نابێت.

ناوی فارسی: وانیل، وانیله

ناوی کوردی: وانیل، ڤانیلا، وانیلا

ناوی عربی: الفانیلا

ناوی زانستی: *Vanilla*

مەزاج وشکە بەڵام بۆ سارد و گەرمی دوو ڕا هەیە.

لە تیرەی (ساڵمە)یە ئەو گیایە لە ئەمەریکای ناوەڕاستەوە بە دنیادا بڵاو بۆتەوە، میوەیەکی (١٥) سانتیمەتری هەیە کە ماددەیەکی تێدایە بە ناوی وانیل دەردەهێنرێت و بەکاردێت بۆ بۆنخۆشکردنی شیرنەمەنیەکان و مرەباکان، هەندێك مەواددی چەوری و ماددەی رزین و خوێی آلی و کانزایی و بۆنی تێدایە. وانیل لە ئاوی ساردا ناتوێتەوە.

سوودەکانی:

١. بۆ توانای لاشە بەسودە بەڵام بەڕێژەی کەم کە بە زۆری بوو زیانی دەبێت.

٢. بۆ توانایی جنسی بەکارهاتوە و بۆ تەشەنوج بەسودە و دژە میکرۆب و هەوکردنە.

٣. دەزگای عەصەبی دەجوڵێنێ کە لەگەڵ دارچین بەکار بێت.

زیانی:

زیانی لە زۆر بەکارهێنان و ڕێژەی زۆردا هەیە، بەتایبەتی بە تەنهایی هەرنابێ بەکاربێت، زەنجەبیل یان دارچینی لەگەڵدا نەبێت بەکەمیش هەر خەراپە. دیارە سودەکانی زۆر نین بەڵام بۆیە باسمان کرد چونکە لە زۆربەی ماڵاندا هەیە و بەکاری دێنن بۆ ئەوەی ئاگاداری ڕێژەی بکەن.

ناوی فارسی: هل، حیل، هال، هال بوا، دانه ها بهشتی، قاقله صفار، قاقله انتی، خیربوا، حمامل، هیل بوا، هیل مالابر

ناوی کوردی: هێل، حل، هل، هێل قورابی

ناوی عربی: الهل، قاقله صغیره، حب الهال

ناوی زانستی: ***Elettaria. Cardamomum***

مەزاج گەرم و وشکە

هێل ناوی گیایەکی گەرمەسێرییە، کە زیاتر لە هیندوستان دەڕوێت، کە لە سەدا هەشتای هێلی دونیا دابین دەکات.

گیایەکی عەلەفی ڕاوەستاوە، تا چوار مەتر بەرز دەبێت، یەك یان دوو لاسکی بەرزی گوڵ دەدەن، ڕەنگیان سپی یان سەوزی کاڵە، میوەکەی بچوکە و شێوە دڵە، ڕەنگی سەوزی کاڵ یان زەردی کەم ڕەنگە دەنکی بۆن خۆشی ڕەنگ قاوەیی مایل بە سوری لە ناودایە.

کە بۆ بۆنخۆش کردنی مەشروبات و چایی و خواردن بەکار دێت.

ماددەی (ئەسانسی بەهەواداچوو و بۆن تا ٠,٤ دەبێ مەواددی رزینی و چەوری) هەیە.

سوودەکانی:

١. بە هێزکەری دڵە با کردن لادەبات و بەهێزکەری گشتی لاشەیە.

٢. میز هێنەرە و دەزگای هەرس چالاك دەکات و بۆ یەڵنج و ڕشانەوە دەمکراوی بخۆرەوە و دژی ژەهراوی بوونەو بۆ ئازاری ڕۆماتیزم بەسودە.

٣. بۆ برینی ناو دەم کەمێك بە خەستی دەگیرێتەوە و غەرغەرەی پێدەکرێ.
٤. بۆ ئازاری گوێ بە ئەندازەی دەنکە نیسکێك پۆدری بکە ناو گوێ.
٥. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، تا دادەبەزێنێ، بۆ سەرما بوون باشە.
٦. دەرمانی جەرگە و بۆ نەخۆشی چاو و ترشەڵۆکی گەدە باشە.
٧. بۆ بەردی گورچیلە و کیسەی زراو و فێ بەسودە.

دەمکردنی:

(٣) گرام لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵدا بۆ ماوەی (١٠) خولەك سەری داپۆشە دوای پاڵاوتن ڕۆژی دوو تا سێ فنجان دەخورێتەوە.

زیانی:

بە زۆری بخورێ بۆ ڕیخۆڵە باش نیە، کە تیرەی لەگەڵ بخۆ تا زیانی نەبێت.

ناوی فارسی: هلیله سیاه

ناوی کوردی: هەلیلەی ڕەش

ناوی عربی: أهليلج ألاسود

ناوی زانستی: *Terminalia*

مەزاجی سارد و وشکە.

ناوی فارسی: هلیله کابلی

ناوی کوردی: هەلیله کابولی، هەلیله هیندی

ناوی عربی: أهليج كابلي

ناوی زانستی: *Terminalia Chebula*

مەزاجی هەلیله کابولی مام ناوەندە.

میوەی درەختێکە زیاتر لە هیندوستان و بەنگلادش دوڕوێت. چەند جۆری هەیە درشت و ورد و زەرد و ڕەش بەڵام باشترین جۆرری ئەوەیە ڕەش و بێ دەنك بێت.

سوودەکانی :

1. **بۆ بەهێزی بینایی چاو و حەواسی مرۆڤ و وەسواسی و مالیخولیایی بەسوودە.**
2. **بۆ فەلەجی لەناو دەمی بخات و ئاوەکەی بمژێت تا تامی دەبڕێت.**
3. **بۆ ئازارو نەخۆشی دەزگای هەرس ورد دەکرێت لەگەڵ ڕۆنی بادام دەخورێت.**

ڕێژەی (٣) گرام لەڕۆژێکدا بە پۆدر کە ئاوی دەمکراو یان خوساوی بێت تا (١٠) گرام بە ڕۆژێك دەخورێ لەگەڵ هەنگوین بێ زیان دەبێ تا سێ ڕۆژ دەخورێ.

ناوی فارسی: هلیله زرد، هرور

ناوی کوردی: هەلیلەی زەرد

ناوی عربی: أهليلج اصفر

ناوی زانستی: Terminalia - Citrina

مەزاجی سارد و وشکە.

هەلیلەی زەرد لە هەر چوار جۆرەکە باشترە.

سوودەکانی:

١. بۆ بەهێزی مێشك و بیر و صرع بەسوودە.

٢. سودی لەم شێوە بەکارهێنانە دایە، لە سێ ڕۆژی سەرەتای هەر سێ مانگەکانی بەهاردا لەگەڵ ڕازیانە بجوەرێت. لە سێ ڕۆژی سەرەتای هەر سێ مانگەکانی پاییزدا لەگەڵ مەستەکی بخورێت. بەو جۆرە وەك کوتان (تلقیع) لەو ساڵەدا پارێزگاری لاشە دەکات لە بەرامبەر نەخۆشیەکاندا، هەرجارەی (٢٠) گرام دەخورێ واتا ڕۆژێ (٧) گرام بە خوساندن یان دەمکردن.

ناوی فارسی: هلو، پرسیك، پرسیکم، اشتالو، هشتالوو، پرسیکا، شفتالو، هولی، پشمالو

ناوی کوردی: خۆخ، هەشتالو، شەفتالو

ناوی عربی: الخوخ، دراق

ناوی زانستی: (Peach) *Amygdalus persica*

مەزاج سارد و تەڕە.

درەختی خۆخ لە دێر زەمانەوە لە چین هەبووە لەوێوە بڵاوبۆتەوە، لە سەدەکانی ناوەڕاست وەك دەرمان بەکار هاتووە.

دەنك و میوە و گەڵا و پێستی دارەکە بۆ دەرمان دەبێت، گوڵەکان و دەنکەکان ماددەی (أمیگدالین و گەڵاکەی أمیکدونیتریل و فلاوونول و گایکوسید)ی تێدایە.

دەنکەکان دەبێ زۆر بەکەمی بخورێ. لە (١٠٠) گرام میوەی خۆخ دا بەو ڕێژەیە ماددەی تێدایە:

وزە	٣٥	کالۆری	ئاسن	٠,٥	میلی گرام
ئاو	٨٨	گرام	ڤیتامین A	١٤٠٠	یەکە
نشاستە	٩	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٢	میلی گرام
کالسیۆم	٨	میلی گرام	ڤیتامین B٢	٠,٠٥	میلی گرام
پۆتاسیۆم	٢٠٠	میلی گرام	ڤیتامین B٣	١	میلی گرام
فسفۆر	١٧	میلی گرام	ڤیتامین C	٧	میلی گرام

سوودەکانی:

١. نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵەیە و تینوێتی دەشکێنێ و کێش کەم دەکات.
٢. بۆ گەرم مەزاج توانای جنسی زیاد دەکات و بۆ بۆنی ناودەم باشە.
٣. ژنانی دووگیان خۆخ بەردەوام بخۆن کۆرپەکەیان جوان دەبێت.
٤. بۆ خرو و نەخۆشی پێست بە لەتێك خۆخ چەوری بکە.
٥. بۆ جوانی ڕوخسار خۆخی گەیشتو پێست و دەنکی فڕێ بدە و گۆشتەکەی وەك مەڵحەم لەسەرپێست دابنێ تا (٢٠) خولەك.

زیانی: سارد مەزاج لە گەڵ هەنگوین یان زەنجەبیل بیخۆن.

ناوی فارسی: هندوانه، حب الجاز، خربزه هندی، محال، حب حب

ناوی كوردی: شوتی، هەنی، شمتن، شمتی، شامی، هندی، جەبەژ، ژە بەشی، زبەش، شومی

ناوی عربی: الرقي، بطيخ

ناوی زانستی: *Citrullus vulgaris* (Watermelon)

مەزاج سارد و تەڕە

گەورەترین میوەیەكی هاوینەی ناسراوە پێویستی بە پێناسە نیە پێكهاتەی كیمیای بەو جۆرەیە: ئەسید ئەمین بەناوی (سیترولین و ماددەی تر وەك كاروتن و لیكوپین و جۆری شەكر بەناوی مانتیول) لە (١٠٠) گرام شوتی ئەمانە هەیە:

ئاو	٩٢	گرام	سۆدیۆم	١	گرام
پروتین	٠,٥	گرام	پۆتاسیۆم	١٠٠	میلی گرام
چەوری	٠,٢	گرام	ڤیتامین A	٦٠٠	یەكە
نیشاستە	٦	گرام	ڤیتامین B١	٠,٠٣	میلی گرام
كالسیۆم	٠,٧	میلی گرام	ڤیتامین B٢	٠,٣	میلی گرام
فسفۆر	١٠	میلی گرام	ڤیتامین B٣	٠,٢	میلی گرام
ئاسن	٠,٥	میلی گرام	ڤیتامین C	٨	میلی گرام

تۆوەكەی نزیكەی ٣٠٪ ی ڕۆنە كە لە لایەنی كیمیایی وەك ڕۆنی بادام دەبێ.

سوودەكانی:

١. میز هێنەرە و فشاری خوێن دادەبەزێنێ، گەدە بەهێز دەكات.

٢. پیستە سەوزەكەی و سپیەكەی ژێر سەوز چارەسەری زەردویی و شەكرە و ژەهراوی بوون بە خواردن دەكات.

٣. پیستە سپیەکە بۆ برینی قورگ و ناودەم باشە.

٤. ئاوی شوتی بۆ نەخۆشی گورچیلە باشە.

٥. بۆ ڕاگرتنی خوێنی ژن کە منداڵی لەبار دەچێ دەم کراوی ڕەگی شوتی باشە.

٦. بۆ لابردنی ئازاری ڕۆماتیزم شوتی بە سرکە و زەردەچێوە تێکەڵ بکەو بیخۆ.

٧. تۆوی شوتی کرمی گەدە و ڕیخۆڵە دەکوژێ. بۆ پرۆستات و گورچیلە شوتی لەناو ئاوێکی کەمدا بکوڵێنە تا بەتەواوی پێستەکەشی شل دەبێ ئاوەکە کەم دەبێت، دوای سارد بونەوە لە مەکینەی بدە و ئاوەکەی لە شوشە بکەو هەر دوو کاتژمێر نیو پەرداخ بخۆرەوە. ئەگەر شوتیەکە زۆر گەیشتو نەبێ باشە وە بە تەواویش سپی نەبێ.

٨. شوتی بۆ هەوکردنی میزڵدان باشە.

٩. خوێن شل دەکاتەوە و بۆ نەخۆشی دڵ باشە و صفرا زیاد دەکات.

١٠. بۆ گەشەی گەرم مەزاجان زۆر باشە.

١١. شوتی بە سکنجبین چارەسەری زەردوی و بەردی گورچیلە دەکات.

١٢. بە شەکر بخورێت زۆر دەرون فێنك دەکاتەوە بۆ تا و دەرکردنی خڵتە زیان بەخشەکان باشە.

١٣. بۆ خرو لەگەڵ تەمرهندی بخورێ باشە.

١٤. تۆو شوتی ماددەی اسید ئیل و گلوتامیکی تێدایە کە بۆ کەم هۆشی منداڵان بەسودە.

١٥. مرەبای گۆشتە سپیەکەی ژێر سەوزەکە بۆ دڵەڕاوکی و ئازاری سینگ و لاوازی گەدە بەسودە.

١٦. وا باشە شوتی لە بەینی ژەمەکان بخورێت واتە سێ کاتژمێر دوای نان.

ناوی فارسی: هویج، گرز، جرز، هویج فرنگی، زردك
ناوی کوردی: گێزەر، یارۆك، كارووت، هەوێج، گزەر، گزرگێ
ناوی عربی: الجزر
ناوی زانستی: *carota Daucus* (Carrot)

مەزاجی گەرم و تەڕە.

گێزەر گیایەکی دوو ساڵەیە، ڕەگێکی تاك و ڕاستی هەیە، گەڵای لوسە لە هەموو شوێنێ دەبێ ئەوەی بۆ دەرمان دەبێ ڕەگەکە یان سەلکی ژێر خاك و تۆومەکەیەتی، خاوەنی (٨٧٪ ئاو و ١,٥ ماددەی ازتە و ٢٪ چەوری و ٨٪ ماددەی گلوسیدی و ١,٥ سیلیلۆز هەندێك ماددەی کاروتین و ڤیتامین A , B ,C , D ,E)یە. تویژینەوەی تازە دەریخستوە ئەناسۆلینی گیایی تێدایە کەوا کەم کەرەوەی شەکرە لە خوێندا بەپێچەوانەی بڕوای خەڵکی زوو کەدەیان گوت بۆ شەکرە باش نیە. بەڵام دەبێ بە ڕێژەی کەم بخورێت. بەهۆی ڤیتامین و ماددەی کانزایی زۆرەوە بە باشترین میوە دادەنرێت بۆ بەرگری لەش و لەناوبردنی نەخۆشی.

سوودەکانی:

١. بۆ ئاوهێنان و میزگیران به سووده و بزوێنەری دەزگای هەرس و هەناسەیە و بۆ کۆکە و خەستی خوێن باشە و کرم کوژی زۆر بەهێزە.

٢. بۆ قەبزی یەك کیلو ڕەندە بکرێت لە ئاودا تا دوو کاتژمێر بکوڵێت وەك شیلەیەك بەیانیان لە خورێنی چەند کەوچکێکی لێ بخورێت.

٣. سوپی گێزەر بۆ منداڵان کە هێشتا شیر دەخۆن وە گەدەی هەستیاریان هەیە، (٢٠٠) گرام گێزەر ڕەندە بکە و یەك لیتر ئاوی تێ بکە و لەسەر ئاگری هێواش بکوڵێت تا بەتەواوی لنتکی لێ دەبڕێ تێکەل بدرێت و پاشان بیپاڵێوە و لەگەڵ شیر تێکەڵی بکە و بە منداڵی بدە.

٤. بۆ برین گێزەر لەت بکە و لەسەر برینی دابنێ یا وەك مەلحەمی لێبکە.
٥. تۆوی گێزەر پڕی یەك کەوچکی چا لە یەك پەرداخ ئاوی گەرم بۆ ماوەی پێنج خولەك دەم بکرێت توانا بەخشەو ئیشتیها هێنەرە و میزهێنەرە و زیاد کەری شیری دایکانە.
٦. بۆ جوانی ڕوو و لابردنی چەوری بە لەتێك گێزەر دەم و چاوت ماساژ بدە.
٧. کە دەتەوێت لاواز ببی هەموو ڕۆژێ لەگەڵ ژەمەکان گێزەر بخۆ.
٨. کە دەتەوێت قەڵەو ببی بەیانیان ئاوی گێزەر بخۆرەوە.
٩. بۆ نەخۆشی عەصەبی و گورچیلە و جوانی پێست پیاز و گێزەر بە ئەندازەی یەك، ئاوی تێ بکە و بکوڵێنرێت پێش لابردن ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە و بیخۆ بۆ زەردوی و گەرو و سینگ باشە.
١٠. بۆ کەم خوێنی بەسودە و بۆ پاك کردنەوەی خوێن ئاوی لیمۆیەکی تێ بکە.
١١. بۆ فرێدانی بەردی زراو زۆر بەسودە.
١٢. بۆ ڕیخۆڵە کوێرە و قوڵنج و مایەسیری باشە.
١٣. بۆ زیپکەی پێست و توانای جنسی و جەرگ و ڕیخۆڵە بەسودە.
١٤. لەگەڵ کەنگرە کەرە بۆ جەرگ زۆر باشە.
١٥. بۆ سکچونی منداڵ باشترین شت سوپی گێزەرە، (٥٠٠) گرام گێزەر لە ڕەندە بەدە و لە لیترێك ئاودا بکوڵێ تا تەواو نەرم دەبێت بە مەکینەی شەربەت وەك شەربەتی لێبکە و ئاوی تێ بکە تا دەبێتەوە یەك لیتر لە ڕۆژێکدا بیدە بەمنداڵ.
١٦. جوینی یان خواردنەوەی تۆوەکەی با دەردەکات.

بزانە نابێ گێزەر سپیی بکرێ چونکە توێکڵەکەی زۆر بەسودە،

زیانی لە زۆر خواردنی دایە.

ناوی فارسی: یونجه، سبیس، گیا یونجه، اسپست، سپست، برشین، یونجه مزروع، رتبه

ناوی کوردی: وێنجە، یونجه درکنه، یۆنجه باخی، ئەسپەست، یونجه کێویله، یونجه زەردە، یونجه هەردیلی، کەت، کەتی

ناوی عربی: البرسیم، قت

ناوی زانستی: ***Medicago Sativa*** **(Alfalfa)**

مەزاجی بە تەڕی گەرم و تەڕە بە وشکی گەرم و وشکە.
گیایەکی عەلەفی چەند ساڵەیە، لە شوێنی بەهێز بەرزی (٩٠ - ١٠٠) سانتیمەتر دەبێت گەڵای هێلکەیی و سەوز و نوك تیژن، سێ پەلك بەیەکەوەن، گوڵی خونچەیە ڕەنگ بنەوشی یان شینە. میوەی وەك صەدەف و دەنکەکانی شێوە لۆبیایە، بەڵام بچوکترە ڕەگی تا سێ مەتر بە زەویدا دەڕوات، بۆیە پڕیەتی لە مەوادی کانزایی و ڤیتامین کە لە خاك وەری دەگرێت لە پێنج سەدەی پێش میلادەوە لەئێرانەوە بۆ ئەوروپا براوە، لە خواروو تا ناوەڕاستی ئێران زۆرە. بۆ عەلەف بەکاردێت و وەك دەرمانی مرۆڤیش بەکاردێت. ئەو ماددانەی تێدایە (ڤیتامین(A, E, C, K) و أمیلاز و ئەنزیمی تایبەتی هەرس و نیشاستە و ئەنزیمی ئەمولسین و اینورتاز و پکتیناز و نزیکەی ٠,٢١ پرۆتین و ئەو جۆرانەی لیزین و آرژینین و هیستیدین و أدنین و فنیل ألانین و أسپارازین و سیستین و أسید فسفۆریك). لە (١٠٠) گرام یۆنجە (٢٥٠) میلی گرام ڤیتامین C, هەیە و (٤٥٠٠) یەکە ڤیتامین A, هەیە هەروەها مگنیزیۆم و ئاسن و کەمێك أرسنیك و سیلیس. بۆیە مرۆڤ و ئاژەڵ زۆر سودی لێ دەبینن.

سوودەکانی:

١. بۆ ئەو منداڵانەی کە ئێسکیان نەرمە، شیرەی یۆنجە یاخود پۆدری وشك کراوی هەیە لەگەڵ شیر و شەکر بیدەنێ شیرەکەی بەو شێوە دروست دەکرێت (٣٠٠) گرام یۆنجە لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێت تاکو نیو لیتری لێ دەمێنێ، دوای پاڵاوتن بە هەنگوین شیرین دەکرێت. بۆ منداڵی شیرە خۆرە (٥٠) گرام و بۆ منداڵی دوو تا سێ ساڵان (٢٠٠) گرام بۆ گەوران تا دوو فنجان لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە.

٢. یۆنجەی ناسك بەزەڵاتە دەخورێت نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵە و پاشەڕۆ فرێدەرە.

٣. یۆنجە دوو ئەوەندەی سپیەناغ ئاسنی تێدایە بۆیە بۆ کەم خوێن زۆر بەسودە.

٤. بۆ پێست وشکی و ئەوانەی ڤیتامین سی یان کەمە بەسودە.

٥. بۆ لەرزۆکی وەك مەڵحەمی لێدەکرێت و لێی دەبەسترێت.

٦. تۆوەکەی دەم بکرێت و ئاوەکەی دەخورێتەوە بۆ سکچون و بۆ کردنەوەی سوڕی دواکەوتوی ژنانە و بۆ کۆکە و نەرمکردنی سینگ بەسودە.

٧. بۆ لەرزۆکی و زار خواربون تۆو وێنجە لە ڕۆنی زەیتوندا دابنێ تا (٧) ڕۆژ ئینجا ڕۆژی سێ کەوچکی لێ دەخورێت و شوێنی مەبەستی پێ چەور دەکرێت.

٨. تۆوەکە دەکوترێ بە پۆدر بۆ خوێن وەستان و برین بەسودە.

٩. ئاوی کاهو و وێنجە بۆ هەڵوەرینی مو و بۆ دڵ بەسودە.

زیانی:

نابێت بە تەڕی زۆر بخورێت دەبێتە هۆی با کردن.

هەندێ لەو گیایانەی کەوا وەك دەرمان بەکاردەهێرێن بەڵام ژەهراوین ئەگەر لە ڕێژەی دیاری کراو زیاتر بخورێت زیانی زۆری دەبێ وە پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکی تایبەتی گیا دەرمانی بەکار بهێنرێت:

١- گیاهان خانوادە خشخاش – ئەو گیایانەی لە خێزانی خشخاشن:- (Papaver somniferum) بە فارسی جگە لە خشخاش (کوکنار)یش بەکاردەهێنرێت، دەنکی ڕەش و سپی هەیە گوڵی بنەوشەیی و سوور دەردەکات و پەڵەی ڕەش لە بنکی گوڵەکە هەیە میوەکەی کەبسولەییە و گیایەکی ژەهراوی و زۆر زیان بەخشە، بەڵام لە دەرمان سازیدا سودی لێ ئەبینرێت.

٢- شقایق سرخ – گوڵاڵە سوورە: (Papavera rhaeas) گیایەکی یەك ساڵەیە گوڵی گەورەو ڕەنگی سوورە و پەڵەی ڕەشی تێدایە، تۆوەکەی رەنگی ڕەشە گوڵێکی ژەهراویە بەڵام لە دەرمانسازیدا سوودی لێ بینراوە بەکاردەهێنرێت بۆ کۆکە و زەردویی و وزەبەخشە.

٣- شقایق گونە شرقی – گوڵاڵە سوورەی ڕۆژهەڵات (Papaverorientalis):- گیایەکی چەند ساڵەیە لقەکانی کولکدارن و گوڵی ڕەنگ ئەرخەوانی و سوورن وە بە توکی مەخمەلی داپۆشراون، بە شیوەیەکی خۆرسك دەڕوێت و وە لە هەندێ شوین لە باخچەدا دەچێنرێت، لە سەروی ئێران بە خشخاش سفید ناودەبردرێت.

٤- شقایق گونە ارگمون – گوڵاڵە ئەرجومەندی ڕەنگ کاڵ (Papaverargemone):- گیایەکی یەکساڵەیە و داپۆشراوە بە توکی ئاوریشمی گەڵای بڕگە بڕگەیە پەلکە گوڵەکە شێوەی هێلکەین و ڕەنگ کاڵە خاڵی ڕەنگ سوریان لەسەرە.

٥- شقایق براکتاتوم – گوڵاڵەی براکتاتوم (Papaverbracteatum):- گیایەکی چەند ساڵەیە لە ساڵی دووەمدا گوڵ دەردەکات گوڵەکەی کوڵك دارە و گەڵای

برگەییە و ڕەنگی سور و ئەرخەوانیە کە لە ژێر گۆڵدانەکەی پەڵەیەکی گەورەی پێوەیە.

٦- درخت کوکا –داری کۆکا – (Erythroxylum cocca):- بەرزی (٢ – ٣) مەتر دەبێت لقەکانی لوس و ڕەنگیان مایل بە سپییە، گەڵای سەوز و گوڵی وورد و زەردن میوەی هێلکەییە، میوەکەی تەنها یەك دنکی تێدایە، گەڵاکەی تامی تاڵە و سڕکەرە و ئازارشکێنە بەڵام ژەهراوییە و نابێت بەبێ چاودێری پزیشك بخورێت.

٧- کبیکج – موشك – موسك – گوڵ أشرفی (Ranonculus sceleratus):- گیایەکی یەکساڵەیە کورتە گەڵای پەنجەین بە برگەی قوڵ، گوڵی ورد و زەردی کاڵە میوەکەی شیوەی لۆبیا و شێوە توویە لە لێواری جۆگەو و کەنار ئاوەکان دەڕوێت.

٨- دند – حب السلاطین – حب الملوك – بید انجیر ختائی – خروع صین (Crotontiglium):- درەختێکە بەرزی تا (٤) مەتر دەبێت گەڵای دداناویە گوڵی ورد و هێشوین میوەی وەك فندق وایە لەناویدا سێ دنك هەیە کە پێی دەڵێن دەند کە ڕۆنی زۆرە و زۆر ڕەوانکەرە.

٩- پروانش – گل تلگرافی – ونکە صغیرە (Vincaminor):- دوو جۆرە یەکێکیان خزندەیە واتە خشۆکە یەکێکیان ڕاوەستاو گوڵی پەمەیە.

١٠- استبرق – غلبلب – عوثر – گرك – خرك – اسپالی – مدار و عشار – جیوە گیاهی – درخت زهرناك (Periploca cochinchinensis):- دوو جۆرە یەکێکیان بەرزی تا (١١) مەتر دەبێت ڕەنگی سورە، یەکێکیان (٣ – ٤)مەتر دەبێت میوەی تا (١٠) سنتیمەتر لە قەدەکە دورە ئەگەر قەدەی بریندار بکرێت شتێکی وەك ئاوریشمی لێ دێتەدەرەوە وەك حەریر کە بەڕاستی ئەوە دەنکەکەیەتی کە بەشێوەی ئاوی خەست دێتەدەر لە ئەفریقا حەریری لێ دروست دەکەن یان لەناو سەرین و پشتی دەخەن ماددەیەکی سپی لاستیکی لێ دردێ کە بۆ کێبڵی کارەبا بەکاردێ وەك سمغ وایە بۆ کاری چاپ سودی لێ وەردەگیرێت. بۆ دەرمان سودی زۆرە بەتایبەتی ڕیشەکەی دەرمانی گولی لێ دروست دەکرێت

هەروەها بۆ سفلی بۆ ئازاری ددان و زیپکە و ورەمی پێست و ڕاکێشانی دڕك لەناو لەش هەروەها بۆ ڕۆماتیزم لەگەڵ ڕۆن زەیتون بۆ فەلەجی بەکاردێت پودری گەڵای بۆ برین و خرو بەکاردێت گەڵای وەك گەز و گوڵی سپی میوەی وەك نۆکە سورە بۆ کۆکە و زۆر شتی باشە بەڵام (١٠) گرام کوشندەیە وە زۆر ڕەوان کەرە.

١١- باقلای سنت اینیاس – فول هندی مسهل (Saintignatusbean):- گیایەکی چەند ساڵەیە و گوڵی سپی بۆن خۆشی وەك یاسەمین و میوەی گۆشتی ئاودار بە ئەندازەی هەرمێ دەبێ (٢٠ – ٢٥) دەنکی تێدایە کە ڕەنگیان قاوەیەو تاڵن.

١٢- ارگوت – ارجوت (Claviceps purpurea):- جۆرە کارگێکە لەناو گەنم و کێڵگەکان دەبێت. هەروەها بە کوێروی گەنم و جۆ دەگوترێ.

١٣- سرخس عقابی – چماز – چماس – کرف (Pteridium aquilinum):- لە خێزانی سرخسە بێ گوڵە گیایەکی چەند ساڵە و کەمێك گەورەیە.

١٤- پای گرك – پێ گورگە – رجل الذئب (Lycopdium clavatum):- جۆری خزندە و خشۆك و راوەتاویشی هەیە.

١٥- گل حسرت – سورنجان – زعفران و حشی (Colchicum speciosum):- گیایەکی بچوکە (١٠ – ١٢) سانتیمەتر بەرز دەبێت گوڵی ئەرخەوانیە و درشتە پاریز بەبێ گەڵا لەخاك دێتەدەر بەڵام تۆوەکەی بەهاران دەردەکەوێ پێی دەڵێن سورنجانی تاڵ .

١٦- مامیران کبیر زەردە چاو – زەردە چوب – خلید و نیون – حشیشة الخطاطیف – عروق الصباغین (Chelidoniummajus):- گیایەکی چەند ساڵەیە نزیکەی (٩٠) سانتیمەتر دەبێت گوڵی زەردە شیرەیەکی نارنجی تێدایە کە سوتێنەرە، بۆ لابردنی میخەکە و بالوکە بەکاردێت بۆ تەشەنوج و هەناسە سواری و ئازارشکێنی سەرەتانی و معیدە و بێ خەوی بەڵام نابێ لە (٢ – ٣)گرام زیاتر بخورێت و بەیەکجار دەمبکرێ عارەقی بۆ نەخۆشی چاو و توانای بینینی باشە.

١٧- تاج خروس وحشی: چوار جۆری هەیە گیایەکی یەك ساڵەیە تا یەك مەتر بەرز دەبێت گوڵی سور و خاکیە دەنکی وردو ڕەق و ڕەشە.

١٨- شیرین بیان هندی – سوس برَی (Abrusprecatorius): تۆوەکەی چاو کەڵە شێری پێدەڵێن درەختێکی بچوکە کە لە داری تر دەهاڵێت دەنکەکانی بۆ تەسبیح بەکاردێت بۆ زۆر دەرمان دەبێت بەڵام ژەهراویە.

١٩- ترشك شبدری – ترشك سەبرگی – حماض (Oxaliscorniculata):- گیایەکی یەك ساڵەیە و بچوکە خشۆکە توکی خاکی پێوەیە بۆ کۆڵۆن و اسهالی خوێناوی بەکاردێت دژە ژەهراوی بوونە بۆ سوتاو زۆر باشە بەڵام ژەهراویە.

٢٠- تونگ: هەموو جۆرەکانی (Aleurites).

٢١- سیکاس (Cycas revoiuta).

٢٢- لیف: هەموو جۆرەکانی (Luffa).

٢٣- گینکگو (Ginkgo biloba).

٢٤- خربق سفید (Veratrum album).

٢٥- خربق سیاه (Helleborus niger).

٢٦- اناغورس، قرەتاج (Anagyris foetida).

٢٧- مهر طلایی (Hydrastis canadensis).

٢٨- کلماتیس هەموو جۆرەکانی (Clematis).

٢٩- یاس زرد (Narcisithia Suspensa).

٣٠- نرگس (Narcissus tazetta).

٣١- فرفیون هەموو جۆرەکانی (Euphorbia).

٣٢- سرخدار (Taxus baccata).

٣٣- موگە (Convallaria majalis).

٣٤- پنبە (Gossypium herbaceum).

٣٥- توتن هەموو جۆرەکانی (Nicotiana).

٣٦- گل ساعتی هەموو جۆرەکانی (Passiflora).

٣٧- زیتون تلخ (Melia azedarach).

٣٨- تلخ بیان هەموو جۆرەکانی (Sophora).

٣٩- بلادون (Atropa belladonna).
٤٠- ژوسکیام سیاه (Hoyoscyamus niger).
٤١- تاتوره درختی (Datura metel).
٤٢- تاتوره علفی (Datura stramonium).
٤٣- سیکلامن هەموو جۆرەکانی (Cyclamen).
٤٤- سداب (Ruta graveolens).
٤٥- کافوربورنئو (Dryobalanops aromatic).
٤٦- کافور (Cinnamomum camphora).
٤٧- سنجد تلخ (Hippophae rhamnoides).
٤٨- کونیت هەموو جۆرەکانی (Aconitum).
٤٩- بادیان ختایی (Illicium verum).
٥٠- چاواپ (Cassia occidentalis).
٥١- اپیکا (Cephaelis ipecacuanha).
٥٢- چوبك هەموو جۆرەکانی (Acanthophyllum).
٥٣- شوکران (Conium maculatum).
٥٤- فاشرا هەموو جۆرەکانی (Bryonia).
٥٥- سرو کوهی (Jumiperus sabina).
٥٦- علف هفت بند مرغان (Polygonum aviculare).
٥٧- مازریون (Daphne mazereum).
٥٨- سنای کاذب سمی (Coronilla libanotica).
٥٩- ارنیکا (Arnica montana).
٦٠- مهر گیاه (Mandragora officinarum).
٦١- صمغ گیاه گم گوت هەموو جۆرەکانی (Garcinia).
٦٢- جوزارقم (Carum bulbocastanum).
٦٣- کرچك (Ricinus communis).

٦٤- خرزهره (Nerium oleander).

٦٥- زبان گنجشك كاذب (Dictamuns albus).

٦٦- زبان گنجشك تلخ (Hollarhena antidisenterica).

٦٧- استرو فانتوس هەموو جۆرەكانی (Strophanthus).

٦٨- جوز القی (Jatropa curacas).

٦٩- گل رازقی (Jasminum sambac).

٧٠- راولفيا هەموو جۆرەكانی (Rauwolfia).

٧١- گل زبان درقفا هەموو جۆرەكانی (Delphinium).

٧٢- لالەواژگون (Frittilaria).

٧٣- سوسن زرد هەموو جۆرەكانی (Hemerocallis).

٧٤- شلملك (Lolium temulentum).

٧٥- خيری (Cheriranthus cheiri).

٧٦- لاله عباسی (Mirabilis jalapa).

٧٧- گندم سياه (Fagopyrum sagittatum).

٧٨- سگ زبان (Cynoglossum officinalis).

٧٩- كاوا (Piper methysticum).

٨٠- سرخاب كولی (Phytolacca decandra).

٨١- اسفند (Peganum harmala).

ناوی ئەو گیا دەرمانیانەی کەوا سەرەڕای دەرمان بۆ عەتر سازی بەکاردێن و بۆنی خۆشیان لێ دەگیرێ بۆ دروست کردنی جۆرەها کریم و مەڵحەم و پاك کەرەوەکان و خواردنەکان و بۆنخۆشکردنی ڕاستەوخۆی مرۆڤ و ژوور و ناو سەیارە و شوێنی کار و ..... بەکاردێن

١. ارنیکا
٢. ئاوێشەن
٣. ئوستوخودوس
٤. اربس
٥. ئەفسەنتین
٦. ئوکالیبتۆس
٧. ئەنیسۆن
٨. ئیسفەند
٩. بەیبون هەموو جۆرەکانی
١٠. بادرنجبویە
١١. برگاموت
١٢. بەهار نارنج
١٣. بەهێ
١٤. پتیت گرین
١٥. پرتەقاڵ
١٦. پوتار
١٧. پنگی کێوی
١٨. ترخون

19. جاترە
20. جەعفەری
21. جوز هندی
22. دارچین
23. درمنە
24. ڕازك
25. ڕومارن
26. ڕەبناوك
27. ڕیحانە
28. زەنجەبیل
29. زیرەی ڕەش
30. ساسافراس
31. سدر اطلس
32. سەرو توجا
33. سەرو شیرازی
34. سیترونلا
35. سنبل الطیب
36. سێو
37. شەمعدانی
38. شویت
39. شیشم
40. صندلی سپی
41. عود هندی
42. غار
43. ڤانیلا

٤٤. کاجبوت

٤٥. کاج جەنگەڵی

٤٦. کافور

٤٧. کەرەوز

٤٨. کندر

٤٩. گژنیژ

٥٠. گوڵ زۆربەی جۆرەکانی

٥١. لیمۆ ترش

٥٢. لیمۆ شیرین

٥٣. مرزە

٥٤. مرمکی

٥٥. مریم گوڵی داودی

٥٦. میخەك هندی

٥٧. نارەنگی

٥٨. نراد (تربانتین)

٥٩. نوئل (نراد سرخ)

٦٠. نەعناع

٦١. نەعناع هندی

٦٢. نیائولی

٦٣. نێرگز

٦٤. هێل

٦٥. یاسەمینی سپی

٦٦. یالانگ یالانگ

ئەمانە و دەیان گوڵ و گیا و میوەی تر کە سودی دەرمانیان هەیە و بۆنیان هەیە.

ناوی ئەو گیاییانەی کەوا بۆ ئافرەتی سك پڕ و شیردەر خراپە

زنجیرە	فارسی	کوردی	عەرەبی	ئینگلیزی یان ناوی زانستی
١	صبر زمرد	تاڵی شاری	الیو صبار	*Aleo – anthraquinone laxativa*
٢	روغن گرچك	ڕۆنی گەرچەك	زیت الخروع	Caster oil
٣	ترشك قرمز	ترشۆکە سورە	ارصفة	Docks (Curled)
٤	کتان	کەتان	الکتان	*Linum usitatissimum*
٥	پودوفلین	پودوفلین توکسین	خلال العین الامریکیة	*Podophyllum peltatum*
٦	ایوند چینی	ڕوباب	راوند	*Rheum spp.*
٧	سنا	سینەمەکی	سنا المکی	*Cassia acutifolia*
٨	زرشك	زرشك	البرباریس	*Berberis vulgaris*
٩	پنبە	پەمۆ	القطن	Cotton
١٠	رازیانە	ڕازیانە	الشمرة	Fennel
١١	ماميران	ماميران	بقلة الخطاطين	*Chelidonium majus*
١٢	گنە گنە		الکینا	Cinchona
١٣	افدرا، ریش بز	گیاژانوبا، ریش بزن	الأیفیدار	*Ephedra vulgaris*
١٤	نوعی داودی	ئەنیسون	الینسون	*Chrysanthemum parthenium*
١٥	کندر	کندر	کندر	*Boswellia carterii*
١٦	سرو کوهی	سەروی کێوی	العرعر	*Juniperus communis*
١٧	اوستوخودوس	شا ڕیحانە	الخزامی	*Lavandula officinalis*
١٨	شیرین بیان	مێکوك	عرق سوس	*Glycyrrhiza glabra*
١٩	مرزنجوش	مەرزنجوش	مردقوش	*Therapeutic doses*
٢٠	سورنجان	سورنجان	مرج	*Colchicum autumnale*
٢١	گل ساعت	گوڵ سەعاتی	زهرة الآلام	Passionflower
٢٢	پونە	پنگ	نعناع	Pennyroyal
٢٤	روزماری	ڕۆزماری	اکلیل الجبل	Rosemary
٢٥	مریم گلی	گوڵ مەریەم	مریمیة	*Salvia officinalis*
٢٦	اویشن باغی	جاترە بەراو	الزعتر	*Thymus vulgaris*
٢٧	بومادران	بێژان	یارو	*Acheillea millefolium*
٢٨	الوچە	هەڵوژەی کێوی	الکرز البری	Wild cherry
٢٩	افسنطین	گیاخاو	الشیح	*Artemisia spp.*
٣٠	فلفل	بیبەر	الفلفل	*Capsicum frutescens*

جۆری خواردن و خواردنەوەکان و ڕێژەی کانزاکان تیایدا

خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
ئاردە برنج	٢٥٤,٩	٨	١	٨٠	٥٢,٩٨	٠	٠,٦٩٩
ئاردە برنجی سپی	٣٦٥,٨	٥,٩٤٩	١,٤١٨	٨٠,٢٨	١٠,١٣	٩٨,١	٠,٢٤٨
ئاردە برنجی شیرن	٣٥٩,٣	٧,٠٣٥	١,٠٠٩	٨٠,٤٤	١٧,٠٨	٠	١,١٠٦
ئاردە برنجی قاوەی	٣٦٣,٣	٧,١٢٥	٢,٧٨٥	٧٦,٥٨	١١,٣٩	٣٣٧,٣	١,٩٨١
ئاردە جۆ	٢٥٨	١٠,١٨	١,٦٩٦	٧٦,٨٨	٤٠,٩٨	٣٧٢,٣	٤,٣٠٤
ئاردە جۆی دووسەر	٣٥٨,٦	١٦,٠٢	١٧,٠١٥	٥٩,١٧	٥١١,٣	٠	٠,٤٨١
ئاردە دنکە گەنمە شامی	٣٦٠,٧	٦,٩٣٢	٣,٨٦٣	٧٦,٨٤	٦,٨٢٨	٢٧١,٨	٢,٣٧٦
ئاردە ساوەر	٣٣٥	١٢,٥٨	٣,١	٧٠,٥٨	٤٠,٨٣	٣٣٦,٧	٤,٠٦٧
ئاردە سپی برنج	٣٦٦	٦	١	٨٠	١٠	٠	٠,٢٥
ئاردە سۆی جۆ	١٢٠	١٨,٥	٦,٨	٧١	٥٦٥	٧٧٥	١٦,٤
ئاردە سویا	٥٩٤,١	١٢,٣٥	٢٠,٧١	٨٩,٥٣	٢٠٥,٩	٤٩٤,١	٦,٣٧٦
ئاردە ماشە سپی	٣٤٧,٧	١٣,٩٨	٣,٠٠٨	٧٦,١١	٥٤,٠٦	٠	٤,٥٠٨
ئاردی بادام ئەرزی	٤٢٨,٣	٣١,٣٣	٢١,٨٣	٣١,٣٣	١٣٠	٠	٤,٧٣٣
ئاردی پەتاتە	٣٥٠,٨	٧,٩٨٩	٠,٧٩٩	٧٩,٨٩	٣٢,٩٦	١٧٨,٢	١٧,٢١
ئاردی گەنم	٣٥٤,٦	١٣,١١	١,٦٠٤	٩٦,٦١	٩٢,٢٣	٢٤٥,٦	٢,١٠٣
ئاردی گەنمە شامی	٣٥٦,٩	٠,٥٠٢	١,٤٠٣	٨٥,١٦	١٥,٠٢	١٥٥,١	١,٤٠٣
ئاردی گەنمی ڕەش	٣٣٥	١٢,٥٨	٣,١	٧٠,٥٨	٤٠,٨٣	٣٣٦,٧	٤,٠٦٧
ئاردی گەنمی سپی	٣٤٩,٦	١١,٩٧	١	٣٧,٧٢	١٥٩,٩	٠	٠,٥٢
ئاردی کونجی	٣٣٣	٥٠,١	١,٧٥	٣٥,٥	١٤٩	٧٥٧	١٤,٣
ئاردی نۆك	٣٦٠	٢٠	٤	٦٠	١٦٠	٠	٧,٢

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
ئاردی نیشاستەی برنج	٣٧٤،٣	٠	٠	٩٩،٨٦	٠	٠	٠
ئاڤۆکادۆ	١٦٠،٩	١،٩٨٣	١٥،٣	٧،٣٩١	١٠،٨٧	٤١،٣	١،٠٢٢
ئانەناس	٤٥،٢٣	٠،٥٠٢	٠،٠٩٩	١٠،٦٤	٢٤،٠٣	٦،٠٠٧	١،٤٠٣
ئاوی ترێ	٦٠،٨٧	٠،٥٦١	٠،٠٨	١٤،٩٤	٩،٠١٢	١٠،٩٩	٠،٢٤
ئاوی تو	٥٤،٨٥	٠	٠	١٣،٩٢	٨،٤٣٩	٠	٠،٣٠٤
ئاوی توی ڕەش	٧٥،٩٥	٠،٨٤٤	٠	١٨،١٤	٨،٤٣٩	٠	٠
ئاوی توی سور	٥٩،٦٢	٠	٠،١	١٤،٣٩	٢،٩٩٦	٢	٠،١٥
ئاوی پەنیر	٣٢٤،٨	١١،٧٢	٠،٦٩	٧٢،٧٦	٢٠٣٤	١٣٤٤	١،٣٧٩
ئاوی پرتەقاڵ	٤٤،٧٦	٠،٧٠٢	٠،٢٠٢	١٠،٤	١٠،٨٩	١٦،٩٤	٠،٢٠٢
ئاوی سێو	٤٦،٨٦	٠،١٤٢	٠،١	١١،٥٥	٥،٩٨٣	٦،٩٨٧	٠،٢٦
ئاوی سندی	٣٨،٩٩	٠،٥٠٢	٠،١	٩،١٩	٨،٩٨٨	١٥،٠٢	٠،٢
ئاوی گویز هیندی	٢٢،٠٥	٠	٠	٥،٦١٨	١٤،٠٣	١٢،٠١	١،٠٩٩
ئاوی قەیسی	٥٦،١٨	٠،٣٧	٠،٠٩	١٤،٢٨	٧،٠١٢	٩،٠٠٤	٠،٣٨
ئاوی لیمۆ ترش	٣٦،٩٩	٠،٤٣٩	٠،١	٩،٠٢٤	٨،٩٨٤	٦،٩٩٢	٠،٠٣
ئاوی لیمۆ شیرن	٢٥	٠،٣٨	٠	٨،٦٤٨	٧،٠٠٨	٥،٩٨٤	٠،٠٣
ئاوی نارنج	١٦١،٥	١،١٥٦	٠،٠٧١	٤٠،٢٢	٢٥،٠١	٣٥،٦٩	٣،٩٣٨
ئاوی نەبات	٥٣٥،٣	٩،٧٣٢	٣١،٦٣	٥٥،٩٦	٠	٠	٠،٦٠٨
ئاوی هەرمێ	٥٩،٦	٠،١٠٨	٠،٠١٢	١٥،٧٦	٤،٤	٢،٨	٠،٢٦
ئاوی هەنار	٦٣،٢٩	٠	٠	١٥،٦١	٠	٠	٠،٤٥٦
ئاوی ئاڵو	٧١،٠٩	٠،٦٠٩	٠،٠٣	١٧،٤٦	١١،٩٩	٣٥	١،١٨
بادام	٥٥٤،٨	٢١،٠٣	٧٨،٧٦	٧،٨٠٩	٢٢٢،٣	٢٨٥،٢	٣،٢٠٧
بادام ئەرزی	٥٨٥،٦	٢٣،٧	٤٩،٦٦	٢١،٥١	٥٤،١١	٣٥٨،٢	٢،٢٦
بامیەی تەڕ	٣٣	١،٨٦٩	٠،١٧٥	٧،١٨٨	٦٣،١٣	٥٦	٠،٤٥
باینجان	٢٠،٠٤	١،٧٠٣	٠،٠٩٩	٥،٦١٨	١٥،٠٢	٢٠،٠٤	٠،٦٠١
بەهێی کاڵ	٥٦،٩٦	٠،٤	٠،١	١٥،٣٣	١٠،٩٨	١٦،٩٦	٠،٧
برنجی سپی	١٢٩،٧	٢،٦٩	٠،٢٨٥	٢٨،١٦	١٠،١٣	٤٣،٦٧	١،٢٠٣
برنجی قاوەی	١١٠،٨	٢،٥٨٥	٠،٩٠٣	٢٢،٩٧	١٠،٢٦	٨٢،٥٦	٠،٤٢١
بروکلی تەڕ	٤٣،٠٢	٣،٣٨١	٠،٣	٨،٩٦	٤٢،٠٣	٦٨،٨١	١،٤٠١
بروکلی خاو	٣٨،٩٧	٢،٢٥١	٠،٥١	٨،٦٥٤	٣٦،٠٣	٥٦،٠٣	١،١٩٩
بسکویتی بە کەرە	٣٦٢،٩	٦،٢٨٦	١٦،٥٧	٤٨،٥٧	٤٨،٥٧	٤٣٦،٤	٣،٢٨٦

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
بسکویتی سادە	٣٦٢,٩	٢,٢٨٦	١٦,٥٧	٤٨,٥٧	٤٨,٥٧	٤٣١,٤	٣,٢٨٦
بیبەری ڕەش	٢٢٨,١	١٠,٩٥	٣,٣٣٣	٦٤,٧٦	٤٢٨,٦	١٩٠,٥	٢٩,٠٥
بیبەری شیرین	٢٧,٠٣	٠,٨٩١	٠,١٨٩	٦,٤٣٢	٩	١٩,٠٥	٠,٤٥٩
بیەری سەوز	٢٧,٠٣	٠,٨٩١	٠,١٨٩	٦,٤٣٢	٩	١٩,٠٥	٠,٤٥٩
تەرخونی تەڕ	٤٨,٩٥	٣,٢٩٥	١,٠٩٨	٦,٢٩٤	١٣٩,٩	٤٥,٨	٠
تەرخونی وشک کراو	٣١٢,٥	٢٢,٥	٧,٥	٥٠	١٢٥	٣٠٠٠	٣٢,٥
تەماتە	٢٢,٠٥	١,٤٠٣	٠,٢٠١	٣,٦٠٤	١٢,٠١	٢٨,٠٦	٠,٨٠٢
تەمەر هیندی	٢٣٩	٢,٨	٠,٦	٦٢,٥	٧٤	١١٣	٢,٨
ترێ	٤٤	٠,٨٨	٠,٥٨	١٠,٢	٢٥	٣٧	٠,٣١
توری تەڕ	١٧	٠,٦	٠,٥٥٣	٣,٦	٢١	١٨	٠,٢٨٩
تۆوی گوڵە بەڕۆژە	٦١٨,٧	١٧,٢٤	٥٦,٧٩	٢٠,٦	٥٧,٠١	١١٥٨	٦,٨٠٦
پرتەقاڵ	٣٠,٤٥	٠,٨٥١	٠,١٣	٧,٣٨٧	٣٣,٣٨	٢٠,٨١	٠,١٧٤
پنیر پیتزا	٢٢٢,٢	١٢,١٩	٥,٠٩٥	٣٢,٥٤	١٨٤,١	١٧٩,٤	٠,٩٣١
پنیری تازە	٢٦٤,١	١٤,١٩	٢١,٢٣	٤,٠٨٥	٤٩٣	٣٣٨	٠,٦٣٤
پنیری چەور	٣٥٢,١	٧,٦٤١	٣٥,٢١	٢,٦٧٣	٨٢,٠٤	١٠٧	١,٢١١
پنیری ووشک کراو	١٤٢,٩	٣٢,١٤	٠	٣,٥٧١	٨٩٢,٩	٠	٠
پۆدری جاترە	٢٨٥,٧	٢٨٦,٩	٧,١٤٣	٦٣,٥٧	١٨٥,٧	٢١٤,٣	١٢٢,٦
پۆدری دارچین	٢٦٠,٩	٣,٩١٣	٣,٠٤٣	٨٠	١٣١,٧	٤٣,٤٨	٣٨,٢٦
پۆدری زمردەچێوە	٣٦٣,٦	٧,٧٢٧	١٠	٦٥	١٨١,٨	٢٧٢,٧	٤١,٣٦
پۆدری زەنجەبیل	٣٣٣,٣	٨,٨٨٩	٦,١١١	٧٠,٥٨	١١١,١	١٦٦,٧	١١,٦٧
پۆدری سپێنەی هێلکە	٣٩٦,٣	٨٠,٩٣	٠	٥	٨٠	-	٠,٣٩٩
پۆدری سیر	٣٣١,٤	١٦,٧٩	٠,٧١٤	٧٢,٧٦	٧١,٤٣	٤٢٨,٦	٢,٨٥٧
پۆدری گوێزی هیندی	٥٤٥,٥	٥,٩٠٥	٣٤,٣٦	٤٩,٠٩	١٨١,٨	٢٢٧,٣	٣,١٨٢
پۆدری قاوە	٢٨٨,٧	١١,٢٤	٨,١٩٨	٦٧,١٤	١٨٠,٢	١٥٣,٤	٤,٧
پۆدری کاری	٣٠٠	١٢,٥	١٤	٥٨	٥٠٠	٣٥٠	٢٩,٥
پۆدری کاستەر	٣٨١,٦	٠,٣٩٩	١	٩٢,٥٨	١٣,٠٤	١١,٠٢	٠,٣٩٩

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
پۆدری کاکاو	٤٦٢,٩	١٤,٨٤	٢٢,٤٤	٥٠,٥٢	٨١,٩٨	٦٨٥,٥	٨,٦٣٢
پیازی تەڕ	٢٥	١,٧٤	٠,١٤	٥,٥٦	٦٠	٣٣	١,٩
پیازی سەلك	٤٤	١,٣٦٢	٠,١٩	١٠,١٤	٢٢	٣٥	٠,٢٤
پیازی کوڵاو	٤٣,٩٣	١,٣٥٧	٠,١٩	١٠,١٣	٢١,٩٦	٣٤,٩١	٠,٢٣٩
پیازی کێوی	٣٧	٣	١	٤	١٠٠	١٠٠	٣
پیتزا بە سەوزە	١٩٧,٤	٧,٢٣٧	٨,٥٥٣	٢٣,٦٨	١٣١,٦	١٩٧,٤	١,٧٦٦
پیتزای قارچك	٢١٤,٥	١٧,١٣	٤,٥٩٤	٢٥,٨٣	٨٥,١٦	١٢٩,٣	٠,٧
پیوی گا	٩٠٢	٠	١٠٠	٠	-	-	-
پیوی مەڕ	٩٠٢	٠	١٠٠	٠	-	-	-
پاقلەی کوڵاو	١٠٩,٤	٧,٥٨٨	٠,٤	١٩,٦٥	٣٦,٤٧	١٢٤,٧	١,٤٩٤
جاترەی تازە	٩٤,٧	٢,٩٩٧	٢,٤٩٧	١٥,٠٧	٦٢٩,٤	٦٦,٧٨	-
جەرگی گا	٤٥٤,٤	١٧,٤٣	١٩,٦٥	٢,٠٠٤	٤٥,٢٣	٦٠٤,٢	٥,٧٢٤
جەرگی مەڕ	٢٢٠	٣٠,٥٩	٨,٨١٢	٢,٥٢٩	٨,٢٢٥	٤٢٠	٨,٢٨٢
جعفری تەڕ	٣٦,٦٧	٢,٩٨٦	٠,٨	٦,٣٣٣	١٣٦,٧	٥٦,٦٧	٦,٢
جعفری خاو	٨٨,٦٧	٢,٩٦٧	٠,٨	٦,٣٣٣	١٣٦,٧	٥٦,٦٧	٦,٢
جعفری وشك	٣٣٣,٣	٢٢,٣٣	٣,٣٣٣	٥٠	١٣٣٣	٣٣٣,٣	٩٦,٦٧
جۆ دووسەر	٦١,٩٧	٢,٥٦٤	١,٠٢٦	١٠,٧٧	٨,٥٤٧	٧٦,٠٧	٠,٦٧٩
جۆ دووسەری تەواو	٢٨٩,١	١٦,٨٦	٦,٩٢٣	٦٦,٦٧	٥٢,٨٥	٥٢٣,١	٤,٧٢٤
جۆی بەلوری	٣٢٥,٧	٩,٢٢٣	١,٣٠٤	٧١,٧٣	٢٣,٠٤	٢٢٥,٤	٢,٦٠٤
چای سەفەری	١	٠	٠	٠,٢	٢	١	١,٠١٧
چای لێنەراو	١	٠	٠,٠٠٧	٠,٣٠١	٠	١	٠,٠٢
چەوەندەری خاو	٤٢,٦٥	١,٦١٨	٠,١٧٦	٩,٥٥٩	١٦,١٨	٣٩,٧١	٠,٨٠٩
چەوەندەری گەیشتوو	٤٤,٧١	١,٦٨٢	٠,١٧٦	٩,٩٤١	١٦,٤٧	٣٧,٦٥	٠,٧٨٨
چەوەندەری سور	٣٢٤,٩	١١,٢٧	١,٠٧	٧٦,٠٦	١٢١,٨	٣٦٦,٢	٦,٩٣٧
چیپسی پەتاتە	٥٣٥,٢	٧,٠٤٢	٣٤,٥١	٥٢,٨٢	٢٤,٦٥	١٦٥.٥	١,٦٣
چیپسی گەنمە شامی	٥٤٥,٨	٥,٩٨٦	٣٢,١٨	٥٩,٥١	١٣٠,٦	١٩٢,٣	١,٣٢٤
جیقڵدانەی مریشك	٢٧٧,٢	٣٢,٥٥	١٣,٤٥	٤,٣٥٢	١٧,٩٣	٢٨٥,٥	١٠,٢٤
چوکولیتی بادام ئەرزی	٥٢٢,٢	١٥,٥٦	٣٣,٧٨	٤٧,٣٣	٧٧,٧٨	٢٧٣,٣	٠,٩٨٧

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
خاویار	٢٥١,٩	٢٤,٦٣	١٧,٨٨	٤	٢٧٥	٣٥٦,٣	١١,٨٨
خەردەل	٧٥,٢	٤,٧١٥	٤,٣٩	٦,٣٨٢	٨٤,١٥	٧٣,١٧	٢
خەیار سویر	٧,٦٩٢	٠	٠	١,٥٣٨	٣٦,١٥	٢١,٥٤	١,٠٧٧
خەیاری تەڕ	١٣,٠٢	٠,٥٤٢	٠,١٣	٢,٩١١	١٤	١٧,٠٢	٠,٢٨
خۆخ	٤٢,٩٩	٠,٧	٠,٠٩	١١,١	٥	١١,٩٥	٠,١١
خورمالو	١٣٧,٢	٠,٨	٠,٤	٣٣,٥٢	٢٧	٢٦	٢,٥
خورمالوی وشك	٢٤٩,٩	١,٩٠٥	٠,٥٠٢	٥٩,٣٦	٣٧,١	٦٢,١٩	١,١٠٢
خورمالوی یابانی	٧٠,٢٤	٠,٥٨٣	٠,١٨٥	١٨,٥٧	٧,٨٣٨	١٦,٦٧	٠,١٥٥
خورما	٢٥٢,٦	٢,٣٠٥	٠,٢٣٢	٦٧,٣٧	٤١,٣٧	٥٧,٠٥	١
خورمای وشك	٤٨٣,٩	٨,٠٦٥	١٦,١٣	٧٢,٥٨	٠	-	٠
دەنکی تاڵیشکە	٣٣	١,٧	٠,٣	٤,٧	١٠٠	٤٧	٠,٩
دەنکی خەشخاش	٥٣٥,٧	١٧,٨٦	٤٤,٦٤	٢٣,٥٧	١٤٤٦	٨٥٧,١	٩,٢٨٦
دەنکی ڕەشی سۆیا	٣٧٤,٦	٢٢,٣٦	١٣,٣٢	٣١,٠٦	١١٠,٢	١١٢,٤	٥,٤٠٦
دەنکی سندی	٣١٥,٣	٠,٣٩٩	٠,٢٩٩	٨٠,٥٩	٠	٠	٠
دەنکی شمڵی	٣٢٤,٣	٢٢,٩٧	٦,٤٦٨	٥٨,٣٨	١٦٢,٢	٢٩٧,٢	٣٣,٥١
دەنکی گەنم	٣٤٨,٨	١٢,٤٤	٢,١٠٢	٦٩,٩٦	٢٨,١٦	٣٨٥,٢	٢,٨١٦
دەنکی گەنمە شامی	١٠٨,١	٣,٣٢٥	٢,٢٨١	٢٥,٠٦	٢	١٠٣	٠,٦١
دەنکی گژنیژ	٢٧٩,٥	١١,١٣	٠,٣	٥٧,٩٥	٦٠٧,٨	٣٧١	٢٤,٥٦
دەنکی کونجی	٥٣٧,١	١٨,٤٥	٤٣,٤٦	١٨,٠٢	٥٣	٥٧٢,٤	٣,٠٠٤
دەنکی وشکی سویا	٤٥٠,٦	٣٩,٥٩	٢١,٦٣	٣٢,٧٣	٢٧٠,٣	٦٤٨,٨	٣,٩٤٨
دەنکی پۆنجە	٢٩	٤	٠,٦٩١	٣,٧٨٨	٣٢,١٣	٧٠	٠,٩٧
دڵ و جەرگی مریشك	١٥٧,٢	٢٥,٨٦	٤,٧٧٢	٠,٩٤٥	١٢,٤١	٢٢٨,٣	٦,٤٤١
دڵی گا	١٧٥,٣	٢٨,٨٢	٥,٦١٢	٠,٤٢	٦	٢٥٠,٦	٧,٥٠٦
دڵی مەڕ	١٨٥,٩	٢٤,٩٤	٧,٩١٨	١,٩٢٩	١٤,١٢	٢٥٤,١	٥,٥١٨
دۆ	٢٦,٠٤	١,٩٠٥	٠,٣٩٩	٣,٦٠٤	٦٦,٠٨	٢٧,٠٣	٠,٣٩٩
دۆڵمەی کەلەم	٧٢,١٣	٤,٥٩	٣,٢٧٩	٦,٢٣	١٩,٦٧	٥٢,١١	٠,٥٩
دۆندرمەی ڤانێلا	٢١٥,١	٤,٠٧	١٣,٠٢	٢٢,٢١	١٣١,٤	١٠٤,١	٠,٩٢٤
دۆندرمەی چوکولێتی	٢١٦,٧	٣,٧٨٨	١١,٠٦	٢٨,١٨	١٠٩,١	١٠٦,١	٠,٩٢٤

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
ڕازیانەی تەڕ	٣١,٠٣	١,٢٤١	٠,٢٠٧	٧,٢٨٧	٤٩,٤٣	٤٩,٤٣	-
ڕەگی تاڵیشکە	٧٣,٣٣	١,٤	٠,٢	١٧,٥٦	٤٠	٦٠	٠,٨
ڕەگی زەنجەبیل	٣٣٩,٤	٠,٢٩٩	٠,٢٠١	٨٦,٩٧	٢٢٩,٦	٣٥٩,٢	٢٠,٩٥
ڕەکێشەی کاڵ	١٢١.٨	١,٣٠٢	٠,٣٦٩	٣١,٩	٢,٧٩٣	٣٤,٠٨	٠,٥٩٨
ڕەکێشەی کوڵاو	١١٦,٢	٠,٧٩٢	٠,١٨٢	٣١,١٧	١,٩٤٨	٢٧,٩٢	٠,٥٧٨
ڕۆنی جەرگی ماسی	٩٠٤,٤	٠	١٠٠	٠	-	-	-
ڕۆنە کەرەی بادام ئەرزی	٥٨٨,١	٢٤,٦٣	٥٠	٢٠,٧٥	٣٤	٣٢٣,١	١,٦٩٩
ڕۆنی دەنکە پەمۆ	٨٨٣,٩	٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠
ڕۆنی سۆیا	٨٨٣,٩	٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠
ڕۆنی گەنمەشامی	٨٨٣,٩	٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠
ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە	٨٨٢,٤	٠	١٠٠	٠	-	-	-
ڕۆنی گویز هیندی	٨٨٢,٤	٠	١٠٠	٠	-	-	-
ڕۆنی فندق	٨٨٣,٩	٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠
ڕۆنی کونجی	٨٨٢,٤	٠	١٠٠	٠	٠	٠	٠
ڕیحانەی تەڕ	١٨,٨٧	٢,٤٥٣	٠,٥٦٦	٤,٢٤	١٥٠,٩	٧٥,٤٧	-
ڕێواس	١٤٠,٧	٠.٣٧	٠	٣٥,٩٣	٧٨,١٥	١٥,١٩	٠,٥٩٣
زەردەچێوە	٣٣٥,٧	٢,٢٠٤	٥,٠١٨	٧٠,٣٢	١٤٦,٣	٢٨٤,٥	١٨,٦٢
زەردێنەی هێلکە	٣٤٣,٥	١٥,٠٢	٣٠,٩٥	١,٢٠١	١٤٧,٣	٥٨٦,٦	٧,٩١٥
زەعفەران	٣٣٢,٣	١١,٤٣	٥,٧١٤	٦٥,٢٥	٩٥,٢٤	٢٨٣,١	١٠,٩٥
زەنجەبیلی تەڕ	٨٦,٩٦	١,٧٤	٠,٧٣	١٥,١	١٨,٠٢	٢٦,٩٨	٠,٥
زەیتونی گەیشتوو	١١٣,٦	٠,٩٠٩	١٠,٦٨	٦,٣٦٤	٩٠,٩١	٠	٤٠٩
زمانی گا	٢٨٣,٥	٢٢,١٢	٢٠,٧١	٠,٣٢٩	٧,٠٥٩	١٤٢,٤	٢,٢٨٨
زمانی مەڕ	٢٧٥,٣	٢١,٥٣	٢٠,٢٤	٠	٩,٤١٢	١٣٤,١	٢,٦٢٥
زیرە کێوی	٣٣٣,٣	٢٠	١٤,٧٦	٥٠	٦٦٦,٧	٥٧١,٤	١٦,١٩
زیرەی سپی	٣٥٧,٦	١١,٧٣	١٣,٤٣	٢٢,٥٤	١٠٩٥	٢٨١,٦	٢٧,٥٦
ساسی ماکارونی	١٠٨,٨	١,٨١٩	٤,٧٧٩	١٥,٩٤	٢٧,٩٩	٣٥,٩٨	٠,٦٥١
ساوەری گەنمی ڕەش	٣٤٥,٧	١١,٧١	٢,٧٠٧	٧٥	١٧,٦٨	٣١٨,٩	٢,٤٧

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
سپاکێتی	١٤٠,٧	٤,٧٦٤	٠,٦٦٤	٢٨,٣٦	٧,١٤٣	٥٤,٢٩	١,٤
سپێناغ	٩,٨٥٩	٢,٧٩٦	٢,٢٩٩	٠,١٥١	٧٨,١٨	٤٦,٨٣	٦,٦٥٥
سپێناغی بەستو	٢٨	٣,١٤١	٠,٢١	٥,٣١٧	١٤٥,٩	٤٨	١,٥٢٢
سپێنەی هێلکە	٥٨٧,٥	١٢٨,١	-	٦,٢٥	١٣٩,١	-	٠,٣٧٥
سرکەی تازە	٣٠٧	-	-	٩٢	٢٣	-	٠,٢
سرکەی دڵۆپێنراو	١٢,٠٨	-	-	٥	٦	٩	٠,٦
سرکەی سێو	١٤	-	-	٦,٦٦٧	٦,٦٦٧	٦,٦٦٧	٦,٦٦٧
سرکەی سپی	٦,٠٠٧	٠,٣٩٩	-	١,١٠٢	٩,٠١١	٢٥,٠٥	٠,٣٩٩
سۆ	٢٤٥,٥	١١,٥	١,٥٦١	٧٨,٦٤	٧٣,٣	٥٨٦,٤	١٣,٣
سوسیس	٣١٦,٩	١٢,٣٢	٢٨,١٧	٢,٥٢١	١٧,٨٥	٨٧,٦٨	١,٥
سۆی برنج	٢٨١,٧	١٧,٦١	١,٤٠٨	٥٤,٩٣	٥٦,٣٤	٤١٩	١٦,٠٦
سۆی جۆ دووسەر	٣٢٨,٦	١٨,٢١	٦,٠٦	٥,٠٤٨	٥٥,٤٨	-	٥,٠٤٨
سۆی سۆیا	٤٠٠	٣٤,٢٩	١٧,١٤	٣٤,٢٩	١٧١,٤	-	٧,٧١٤
سۆی گەنم	٣١٦,٧	١٥,٥٧	٤,٣٦٧	٦٤,٥	٧٣,٣٣	١٠١٣	١٠,٥٧
سۆیای تەڕ	٤١٣,٤	٤٤,٥٢	١٥,٥١	٢٤,١٣	٢٣٩,٦	٦٣٦	٢,٢٠٥
سۆیای سورکراوە	٢٧٠,٦	١٧,١٥	٢٠,١٥	١٠,٥٤	٢٢٧,٣	٢٨٧,٧	٤,٨٤٦
سیر	١٤٩	٦,٣٦٧	٠,٥	٣٣,٠٧	١٨١	١٥٣	١,٧
سینگی مریشك	١٦٥,١	٣١,٥	٣,٥٧	٠	١٥,١٢	٢٢٧,٩	١,٠٣٥
سێو	٥٨,٧	٠,١٩٦	٠,٥٥	١٥,٢٩	٧,٢٤٦	٧,٢٤٦	٠,١٨١
پەتاتە	١٠٨,٩	٢,٣٠٢	٠,٠٩٩	٢٥,٢٥	٩,٩٠١	٥٦,٩٣	١,٣٦١
سێوی سوور	٥٧,٢٤	٠,٢٠١	٠,٣٩٩	١٣,١١	٥,٠١٨	٩,٠١١	٠,٢٠١
شەربەتی قامیش	٧١,٠٢	٠,٣٩٩	٠	١٧,٤٢	٨,٠٢١	١١,٠٢	٠,٢٠١
شەکری سوور	٣٧٦,٤	٠	٠	٩٧,٣٧	٨٥	٢٢,٣٧	١,٩٠٥
شەکری سپی	٣٨٦,٥	٠	٠	١٠٠	١	١,٥	٠,٠٦
شەلیل	٤٨,٩٧	٠,٩٤١	٠,٤٦	١١,٧٦	٥	١٦,٠٣	٠,١٥
شلێك	٤٠٦,٥	٥,٤٢	١٣,٥٥	٦٧,٧٥	٤٣,٣٦	١٠٠,٣	٤,٨٧٨
شووتی	٣٢	٠,٦٢	٠,٤٣	٧,١٨٨	٨	٩	٠,١٧
شیری ١٪ چەوری	٤١,٨	٣,٢٩١	١,٠٦١	٤,٧٩٥	١٢٢	٩٦,٣١	٠,٠٤٩
شیری ٢٪ چەوری	٤٩,٥٩	٣,٣٢٨	١,٩١٨	٤,٧٩٥	١٢١,٧	٩٥,٠٨	٠,٠٤٩
شیری بزن	٦٨,٨٥	٣,٥٦١	٤,١٣٩	٤,٤٦٧	١٣٣,٦	١١٠,٧	٠,٠٤٩
شیری دەنکی سۆیا	٥٩,٠١	٣,٧١	١,٢٠١	٨,٤١	٢٠,٠٤	٥٠,١٨	٠,٣

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
شیری چوکولێت	٦٣,٢	٣,٢٤	١	١٠,٤٤	١١٤,٨	١٠٢,٤	٠,٢٤
شیری گوێز هیندی	٦٧٨,٤	١١,٢٤	٥٩,٧٢	٢٤,٥٦	١٨,٠٢	١٨٤,٥	٢,٥٠٥
شیری قوتوو	٦١,٤٨	١,٧٥	٣,٤١	٦,١٤٨	٣٢,٣٨	٧٤,١٨	٠,٢٨٩
شیری ئافرەت	٦٩,٥١	١,٠٢٨	٤,٣٩	٦,٩١١	٣٢,١١	١٣,٨٢	٠,٠٢٨
شێلم	٣٠	٣,٢٤٨	٠,٤٢٧	٤,٩٨٢	١٥١,٨	٣٤,٠٢	١,٩٣٩
شێلمی کاڵ	١٨,٠١	٠,٧١٢	٠,٠٨	٤,٨٩٧	٢١,٩٩	١٨,٩٧	٠,٢٢
شێلمی کوڵاو	١٦,٩٦	٠,٦٧٤	٠,٠٧٥	٤,٦٤٨	٢١,٣٤	١٨,٢٢	٠,٢١٣
گازۆ	٦٦١,٨	١٠	٦٦,٣٢	١٧,٩٢	١٩٥,١	٣٣٢,٩	٣,٢٨٩
گەڵای ڕازیانە	٢٧,٩٦	٢,٧٩٦	٠,٣٩٨	٥,١٠٦	٩٩,٦٥	٥١,٠٦	٢,٦٩٤
گەڵای ڕێواس	٣٣,٠٧	١,٢٠١	١,٣٠٤	٤,٢٠٥	٢٥٣,٤	٢٠,٠٤	٠,٥٠٢
گەنمەشامی برژاو	٤١٦,٧	١٦,٦٧	٥,٠١	٨٣,٣٣	١٦,٦٧	٢٨٣,٣	٣,٣٣٣
گەنمی سوور	٣٢٩,٢	١٥,٤٢	١,٩٢٢	٦٨,٢٣	٢٥	٣٣١,٨	٣,٦٠٤
گۆشت مراوی	٢٠١,٤	٢٣,٥٣	١١,٢	٠	١١,٧٦	٢٠٣,٢	٢,٦٢
گۆشتی گا	٣١٣,٢	١٦,٤	٢٥,٤	٣,٠٦٧	٢٠	١٠٠	١,٤
گۆشتی قاز	٢٣٨	٢٨,٩٣	١٢,٦٩	٠	١٣,٩٦	٣٠٩	٢,٨٦٨
گۆشتی مەڕ	٢٤٤,٧	٢٨,٤٧	٢٤,٧١	٠	٢٧,٠٦	١٨٤,٧	٢,٣٥٣
گۆشتی مریشکی چینی	١٣٣,٧	٢١,٧٤	٤,٥٣٣	٠	١٣,٠٤	٣٠٧,٦	٤,٥١١
گون و گورچیلەی بەران	١٣٧,٦	٢٣,٦٥	٣,٦٢٤	٠,٩٨٨	١٧,٦٥	٤٨٩,٤	١٢,٣٥
گون و گورچیلەی گا	١٤٣,٥	٢٥,٥٣	٣,٤٣٥	٠,٩٦٥	١٧,٦٥	٣٠٥,٩	٧,٣٠٦
گوێز هیندی	٣٥٣,٨	٣,٣٣٥	٣٣,٥	١٥,٢٥	١٥	١١٢,٥	٢,٤٢٥
گوێزهندی تازە	٥١٢,٤	٧,٤٢	٣٦,٤	٣٨,٥٢	٢٤,٠٣	١٢,٠١	٠,٣٩٩
گێزەر	٤٥	١,٠٨٨	٠,١٨	١٠,٤٦	٣٠,٩٦	٢٩,٩٦	٠,٦٢١
گێلاس	٧٢,٠٦	١,٢٠٦	٠,٩٥٦	١٦,٦٢	١٤,٧١	١٩,١٢	٠,٣٨٢
عەنابی ووشك	٢٨٦,٦	٣,٦٩٧	١,٠٩٩	٧٣,٥٩	٧٨,٨٧	١٠٠	١,٧٩٦
عناب تەڕ	٧٨,٨٧	١,١٩٧	٠,٠٢١	٢٠,٢١	٢٠,٩٥	٢٢,٩٦	٠,٤٧٩
فاسۆلیا خەت خەت	١٣٧,١	٨,٧٠١	٠,٤٩٧	٢٢,٨٢	٢٨,٢٥	١٤٢,٤	٢,٩٣٨
فاسۆلیا سپی	٧٨,١٧	٧,٠٤٢	٠,٨١	١٥	١٥,٩٩	١٠٣,٢	٢,١٠٩
فاسۆلیای قاوەیی	٧٧,٥	٤,٥٨٣	٠,٣١٧	١٢,٥٤	٣٧,٠٨	٩١,٦٧	١,٦٠٤

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (كیلۆكالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	كاربۆهیدرات (گرام)	كالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
فستەقی سروشتی	٤٩٣	٢١,١٣	٤٢,٢٥	١٤,٠٨	٧٠,٤٢	٥٢٨,٢	٥,٠٧
فستەقی سور	٤٩٣	٢١,١٣	٤٢,٢٥	١٠,٥٦	٧٠,٤٢	٥٢٨,٢	٥,٠٧
فستەقی وشك كراو	٥٧٧,٣	٢٠,٥٥	٤٨,٣٦	٢٤,٨٤	١٣٥,٣	٥٠٣,١	٦,٧٧٣
قاوەی	٢	٠,١٠١	٠,٠٠٧	٠,٣٩٩	٢	١	٠,٠٥١
قەرەخەرمان	٣٦٧,٥	١٠,٩٢	٢,٦٠٤	٧٣,١٤	٥٣,٠٦	٦١١,٣	٦,٩٩٦
قەیسی	٤٧,٨٨	١,٣٩٩	٠,٣٩١	١١,١٣	١٣,٩٩	١٩,٠١	٠,٥٤١
كارگ	٣٧,١	٣,٦٠٤	٠,٧	٤,٠٩٩	٢,٠٠٤	٨٧,٩٩	١
كارگی ووشك كراو	٢٧	٢,١٦٧	٠,٤٦٧	٥,١٤٢	٦	٨٦,٦٧	١,٧٤٢
كاستەری سێو	٧٨,٠٩	٢,٠٠٤	٠,٠٣	١٦,٨٢	١٤,٠٣	٥١,٢٤	٠,٥٠٣
كاستەری كوڵاو	١١٥,٠١	٥,٢٨٣	٥,٦٦	١٠,٩٤	١١٢,١	١١٧	٠,٤١٥
كاكاو	٢٥٧,١	٧,١٤٣	١٠,٧١	٧٥	٥٣٥,٧	٥٣٥,٧	٨,٥
كاڵەك	٣٥	٠,٤٦	٠,١	٩,١٧٦	٦	١٠٠	٠,٠٧
كاڵەكی بەهاری	٣١,٧٢	٠,٨٨٢	٠,١١	٧,٩٣١	١٣,٩٤	١٧,٨	٠,٢١
كالیباس	٣٠٩,٩	١٢,٣٢	٢٨,٥٢	٠,٧٠٢	١٠,٥٦	٨٨,٠٣	١,٦٥٥
كاهو	١٦	١,٦٠٧	٠,٢	٢,٣٧٥	٣٦,٠٧	٤٥	١,١
كەبابی جەرگ و دڵ	٢٧٧,٢	٣٢,٥٥	١٣,٤٥	٤,٣٥٢	١٧,٩٣	٢٨٥,٥	١٠,٣٤
كەبابی سینگی مریشك	١٨٢,٢	٣٣,٤٣	٤,٧٠٩	٠,٥١٢	١٦,٢٨	٢٤٦,٥	١,١٤
كەبابی قەل	٢٠٧,٥	٣٧,٨٤	٩,٨١٧	٠	٣٢,٢٣	١٩٩,١	٢,٣٠٨
كەبابی مەڕ	٢٣٧,٦	٢٥,٥٣	١٢,٧١	٣,٧٨٨	٩,٤١٢	٤٢٧,١	١٠,٢
كەبابی مریشك	٢٤٦,٨	٢٥	١٥,٥	٠	١٢,٩	١٧٤,٢	١,٣٣٩
كەرە	٧١٦,٧	٠,٨٥	٨١,٠٦	٠,٠٦	٢٣,٤٨	٢٢,٨٢	٠,١٦
كەرەوز	١٨,٠١	٠,٨٣١	٠,١٦	٤,٠١٣	٤٢,٠٣	٢٥,٠٢	٠,٤٢
كەشك	٢٥٦,٩	٢٥,٢٤	٢٥,٧٦	٥,٦١٨	٧٧,٠٣	٢٦٤,٣	٣,٥٠٥
كەلەم	٤٣,١١	٢,٨٠٦	٠,٢٠١	٧,٤٢	١٧٩,٢	٥,٠١٨	٢,٠٠٤
كەلەمی سوور	١٩,٨٧	١,٠١١	٠,١٨٨	٤,٤٤٩	٣٥,٤٦	٣٧,٥٣	٠,٣٤١
كەلەمی كاڵ	٢٥,٧١	١,٤٢٩	٠,٢٥٧	٥,٤٢٩	٤٨,٥٧	٢٢,٨٦	٠,٦
كەلەمی كولاو	٢٠,٥١	٠,٩١٩	٠,٢٣٦	٤,٥٨١	٣١,٥	٢١,٥٧	٠,٣٧٧

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
کدوی چێشت	٦٠,٠٧	٠,٩٠١	٠,٠٩٩	١٣,٩٢	٢١,٠٢	٣٩,٢٢	٠,٧
کشمیش	٢٩٧,٥	٢,٣٠٤	٠,٣٩٩	٧١,٠٢	٨٠,٢١	٨٠,٢١	٢,٥٠٥
کشمیشی دنکدار	٢٩٥,٨	٢,٥٢١	٠,٥٤٥	٧٨,١٨	٢٧,٨٨	٧٥,١٥	٢,٥٨٨
کشمیشی زەرد	٣٠١,٨	٣,٣٩٤	٠,٤٦١	٧٩,٢٩	٥٢,٧٣	١١٥,٢	١,٧٨٨
کنگر	٣٧,٦٥	٣,٧٩٤	٠,١	٧,٧٠٦	٤١,٧٦	١٠٠,٩	٠,٩٧٩
کولەکەی مرەبا	٣٧,٠٧	١,٤٤٨	٠,٢٢٤	٨,٧٩٣	٣٠,١٧	٣١,٩	٠,٥٧٨
لیمۆی ترش	٣٠	٠,٧	٠,٢	١٠,٥٤	٣٢,٩٩	١٨,٠٦	٠,٦
لیمۆی شیرین	٢٠,٠٤	٠,٦٠٤	٠,٣	٣,٦٠٤	٣٣,٠٧	٢,٩٩٣	٠,٣
ماست	١٠٤,١	٤	٥,٨٧٨	٧,٢٨٨	١٥١	١٤٦,٥	٠,٠٥
ماسی سەلەمون	٢١٥,٣	٣٧,٢٩	١٠,٩٦	٠	٧,٠٥٩	٢٧٥,٣	٠,٥٥٣
ماسی سپی	١٧٢,١	٢٤,٤٩	٧,٥٢٧	٠	-	-	٠,٤٧
ماشە سپی وشك	٣٣٤,٩	١٤,٧٣	٢,٤٩٧	٦٩,٨٢	٣٣,٠٢	٣٧٤	٢,٦٦٩
ماکارونی	١٤٠,٧	٤,٧٦٤	٠,٦٦٤	٢٨,٣٦	٧,١٤٣	٥٤,٢٩	١,٤
مایونیز	٧٥	٠	٠	١٨,٧٥	-	-	-
مەرزە	٢٨٥,٧	٦,٢٤٩	٥,٧١٤	٦٨,٧٥	٢١٤٣	١٤٢,٩	٣٧,٨٦
مەنگۆ	٣٢٦,٦	٠,٣٩٩	٠	٨٠,٢١	٢٢,٠٥	٠	٠,٧
مەنگۆی کاڵ	٦٨,١٨	٠,٩٤٨	٠,٣	١٧,١٤	٣	٧,٩٨٧	٠,٣
مەیگۆ	٨٧,٥٧	١٦,٤٣	٠,٨٥٧	٠	٣٣,١٤	١٠٧,١	٢,٤٢٩
مرەبای ئەنەناس	٢٣٥,٣	٠,٨٠٢	٠,٣	٥٧,٢٤	٨,٠٢١	٣,٠٠٤	١,١٠٢
مۆز	١٠٢,٢	١,٣٠٤	٠,٣٩٩	٢٣,٦٤	١١,٠٢	٢٨,٠٦	٠,٦٠١
مێشکی مەڕ	٢٧٢,٩	١٦,٩٤	٢٢,٢٤	٠	٢١,١٨	٤٩٥,٣	٢,٠٣٥
مێوژ	٢٨٢,٦	٤,٠٨٣	٠,٢٦٤	٧٤,٣١	٨٦,١١	١٣٥	٣,٢٥٧
نارەنگی	٤٤,٠٥	٠,٦٣١	٠,١٩	١١,١٩	١٤,٢٩	٩,٥٢٤	٠,١٠٧
نان	٢٥٠	١٠	٣,٨٤٦	٤٦,٥٤	٩٢,٣١	١٧٦,٩	٣,٣٦٤
نانی بە خومەرە	٢٧٦	٨,٨	٣,٢	٥٣	٧٦	١٠٤	٢,٥٣
نانی گەنمی ڕەش	٢٥٩,٤	٨,٣٤٨	٣,٣٤٨	٤٨,٤٤	٧١,٨٨	١٢٥	٢,٨١٣
نانی ووشك	٣٩٤,٤	١٣,٥	٥,٢٧	٧٢,٥	٢٢٦,٩	١٤٦,٣	٦,١٣
نعناع	٣٩,٩٣	٣,٤٠٦	٠,٨٠٢	٤,٧	٢١٦,٣	٥,٠١٨	٢,٥٠٥
نۆك	١٣١,٨	٨,٤٧١	٠,٦٦٥	٢٣,٧٦	٣٣,٥٣	١٢٢,٤	٢,١١٨
نۆکی ووشك	٢٢٤,٣	٩,١٥٥	٩,١٣	٢٧,٥	٤٤,٣٧	١٤٥,١	٢,٣٠٣
نیسکافە	٢	٠,١	٠,٠٠٣	٠,٤	٣	٣	٠,٠٥
نیسکی سورەوەکراو	١٠١	٨,٨	٠,٤٥	٢١,٣	١٤	١٥٣	٣,١

جۆری خواردن و خواردنەوە	وزە (کیلۆکالۆری)	پرۆتین (گرام)	چەوری (گرام)	کاربۆهیدرات (گرام)	کالیسیۆم (ملگم)	فسۆر (ملگم)	ئاسن (ملگم)
نیسکی کولاو	١١٦,٧	٩,٠٤	٠,٣٧٤	٢٠,١٥	١٨,٦٩	١٧٩,٨	٢,٣٢٨
هەرزنی کولاو	١١٩,٢	٢,٥٠٨	١	٢٣,٦٧	٣	١٠٠	٠,٦٢٩
هەرزنی خاو	٣٧٨	١١	٤,٢٢٥	٧٣	٨,٥	٢٨٤,٥	٢,٠١
هەڵوژەی ڕەش	٢٩٤,٢	٢,٣٠٤	٠,٦٠١	٦٩,٩٦	٥٥,١٢	٥٩,٠١	٢,٠٠٤
هەڵوژەی کاڵ	٧٠,٤٢	٠	٠	٢١,١٣	١٠,٥٦	١٧,٦١	٠,٢٥٢
هەلوژەی کولاو	١١٣,٢	١,٢٣٦	٠,٢٤٣	٢٩,٧١	٢٤,٢٩	٣٧,٤١	١,١٧١
هەڵوژەی وشك	١٢٣,٩	١,٠٨٨	٠,٢١٤	٣٢,٩	٢١,٤٣	٣٢,٧٧	١,٠٤٢
هەمبەرگر	٣١٠,٢	١٦,٥	١٦,٧٢	٢٣,١٤	٥٤,٠١	١٢٨,٥	٢,٦٠٦
هەنجیری تەڕ	٧٤	٠,٧٦	٠,٣	١٩,١٨	٣٦	١٤	٠,٣٦
هەنگوین	٣١٣,٤	٠,٢٠١	٠	٧٨,٠٩	١١,٠٢	١١,٠٢	٠,٧
هەویری ماکارونی	١٤٠,٧	٤,٧٧١	٠,٦٧	٢٨,٣٦	٧	٥٤	١,٧٠١
هێلکەی مریشك	١٥٥,١	١٢,٥٧	١٠,٥٩	١,١١٨	٥٠	١٧٢,١	١,١٩١
هێلکەی مریشکی چینی	١٦٨,٢	١٢,٣٣	١٢,٧٢	١,٢٠١	٥٦,١٨	٢١٨,٤	٣,١٠٦

وتەی کۆتایی

سوپاس و ستایش بۆ خوای گەورە کە توانای پێ بەخشیم بۆ تەواو کردنی نوسینەوەی ئەو پەرتوکە. هیوادارم سود بەخش بێت بۆ ئەوانەی دەیخوێنەوە وە خێری نەبڕاوە دەبێت بۆ ئێمە. کە هەڵەشمان کردبێت داوای لێبوردن دەکەین چونکە تەنها فەرمودەی خوای گەورە بێ هەڵە نوسراوە تکام وایە ئەوەی دەیەوێت دەرمانێکی گیای بەکاربێنێ پێشەکی بچێتە لای دکتۆری ئەو بوارە بۆ ئەوەی نەخۆشیەکەی دەست نیشان بکرێ وە مەزاجی ئەو نەخۆشە و مەزاجی دەرمانەکە بەراورد بکرێت. دیاری کردنی ڕێژە و چۆنیەتی بەکارهێنان زۆر گرنگە. تکایە لەخۆتەوە هیچ دەرمانێك بەکارمەهێنە وە مەیدە بەهیچ کەسێکی تر بەبێ زانیاری تەواو و بڕیاری پسپۆری ئەو بوارە. بزانە دەرمانی گیایش وەکو دەرمانی کیمیای کاریگەری لاوەکی هەیە هەرچەندە من هەوڵم داوە هەرچی ژەهراوی بێت نەینوسم بەڵام نان و ئاویش کە بەڕێژە و کاتی خۆی نەخورێ زیانی دەبێت. تکایە ئەگەر ویستت دەرمان بەکاربێنی وریابە لە شوێنی باوەڕپێکراو وەری بگرە ئاگاداری پاك و خاوێنی و بەسەرنەچونی و چۆنیەتی ڕێژە بکە. هەتا بکرێت ئەو شتەی ناسراوە و تاقی کردنەوەی لەسەر ئەنجامدراوە و سەرکەوتنی بەدەست هێناوە تۆش ئەوە بەکاربێنە نەك لاشەی خۆت بکەیتە تاقیگە. بەیەك ناو چەند جۆر دەرمان یان ڕوەك هەیە هەوڵبدە جۆری باش و باسکراو و نوسراو بەکاربهێنی.

بەهیوای تەندروستیەکی باش بۆ هەمووان.

سەرچاوەکان

ز	ناوی کتاب	ناوی نوسەر
١	١٠٠٠ سؤال و جواب في علم الاعشاب	د. أ. جابربن سالم القحطانی
٢	اعجاز خوراکیها	د. غیاث الدین الجزایری
٣	الطب و الحیاة	د. محمد جهاد شعبان
٤	الطب النبوي	أ. عبدالله سنده
٥	الکامل في الاعشاب النباتات الطبية	بنیلوب أودی (أکادیمیا)
٦	اسرار عرقهای گیاهان	کاظم کیانی
٧	اسرار گیاهان داروئی	عطار اصفهانی
٨	اسرار زیبای پوست و صورت	کاظم کیانی
٩	اسرار طب سنتی	کاظم کیانی
١٠	اسرار تقویت حافظة	کاظم کیان
١١	أنت و الأعشاب	یوسف الشرفاء
١٢	الطب البديل	د. هانی محمد مرعی
١٣	الموسعة الضهبية	د. هانی محمد مرعی
١٤	الأعشاب و الأمراض الشائعة	محمد خالید عثمان
١٥	التداوی بالنبات	محمد خالید عثمان
١٦	بانکی زانیاری پزیشکی	د. مقصود اسماعیل
١٧	بهداشتی مو	کاظم کیانی
١٨	تغذیة در طب ایرانی اسلامي	د. غلام أفشاری، حوریه محمد، سید سعید
١٩	تاجی تەندروستی	د. ڕامان سابیر
٢٠	جنس زنا شوئی با طب گیاهی	کاظم کیانی
٢١	جلو گیری از ریزشی مو	کامبیز پارتازیان
٢٢	خواص خوراکیها	د. غیاث الدین الجزایری
٢٣	خواص میوه ها و سبزی ها	کاظم کیانی
٢٤	خواص میوەها و خوراکیها	د. مهرداد مهرین

٢٥	خواص و مضرات غذاها	كاظم كيانى
٢٦	خواص ميوەها سبزيها	د. غلام حسين قرەگزلو
٢٧	دايره المعارف گياهان دارويى و شفابخش	رمضان يلدز
٢٨	دايره المعارف گياهان دارويى ايران	عطار اصفهانى
٢٩	داروهاى گياهى	د. فرهاد هيمت خواه
٣٠	درمان چين و چروك پوست	د. نيگلاس پريكون، ترجمەى ميترا
٣١	درمان طبيعى	ديويد فاين گلد، ترجمەى نجمه خاطمى
٣٢	در تكاپوى راهيابى به هزار توى سلامت	حسين مير حيدرى
٣٣	درمان با گياه	د. هادى صمام، د. فريبرز معطر
٣٤	رايحەى درمانى	گرهارد لايبوك، ترجمه ازيتا امير حسينى
٣٥	زبان خوراكيها جلد اول	د. غياث الدين الجزايرى
٣٦	زبان گياهان دارويى جلد دوم	د. غياث الدين الجزايرى
٣٧	زنا شوئى و تقويت نيرو جنسى	كاظم كيانى
٣٨	شيوەهاى درمان طبيعى	د. هانيا ياسمين و د. فهيمه حبيبى
٣٩	شيفا	م. على محمود
٤٠	طب سنتى سينا	سيد مهدى خسروى
٤١	طبيب خانواده	اسماعيل اژدرى
٤٢	طب النبى	حسين مردان پور
٤٣	طب الاعشاب تراث و علم	د. محسن الحاج
٤٤	طب الكبير يا فرشته نجات	د. محمد سرور الدين
٤٥	غذا بجاى دارو	پرويز قديريان
٤٦	فرهنگى عميد	حسن عميد
٤٧	فرهنگى گياهان دارويى	م. أمير امينى
٤٨	فرهنگ گياهان دارويى كردستان	سيد شهاب خضرى
٤٩	فرهنگى مردوخى	ماجد مردوخ روحانى
٥٠	فەرهەنگى زيندەوەر زانى	زاهير محمد سعيد

٥١	فەرهەنگی گۆڤەند و زنار	حمە کەریم عاف
٥٢	فرهنگی هنبانە بورینە	هەژار موکریانی
٥٣	قانونچە	محمود محمد چغمینی
٥٤	کەڵە فەرهەنگی ڕوەکە ئابوریەکان	کەمال جلال غریب
٥٥	کلیات اطلس مصور جلد اول	کاظم کیانی
٥٦	کلیات اطلس مصور جلد دوم	کاظم کیانی
٥٧	کلیدی ورود بە طب قدیم	جمشید خدادادی
٥٨	کتاب شفا	د. محمد صادق رجعان
٥٩	گنجینە طب گیاهی	محمد علی نجاتبخش
٦٠	گیاهان دارویی	ژان و لاگ و ژیری استودولا، ترجمە ساعد زمان
٦١	گیاهان دارویی	سید مهدی خسروی
٦٢	گیاهان معجزەگر (١٠٠) گیاه معجزە گر	د. سهراب خوشبین
٦٣	مراقبت از پوست و مو	ناهید اتەشین
٦٤	مفاصل و استخوانها	د. محمد دریایی
٦٥	نسخەهای گیاهی	ساراخسرو شاهی و ساسان جعفرنیا و مهدی سفایی خرم

لەگەڵ ڕێز و سوپاس و پێزانین بۆ هەموو ئەو بەرێزانەی کە هاندەر و یارمەتیدەرم بوون بەتایبەتی بەرێزان:

١- کاك رفیق رسول پور شارەزا لە بواری گیا دەرمانی.

٢- د. خالید کریمی بکالوریوس لە بواری پزیشکی گیایی.

٣- ح. م. کاوە محمد محمود شارەزا لە بواری گیا دەرمانی.

ناوەڕۆك

ژانەسەرێ کە بەهۆی زیاد بونی بەڵغەمەوەبێ(سردردی کە در اثری زیادی خلط سینە باشد)، (الصداع الناتج من زيادة البلغم)	١٤٥
ژانە سەر کە لە زۆری سودا وە بێت (سردردی کە در اثری سودا باشد)، (الصداع الناتج من زيادة السوداء)	١٤٦
ژانە سەرێ کە لە هۆی سەرماوە پەیدا بوبێ (سردردی کە سببش سرمای زیاد باشد)، (الصداع الناتج من البرد)	١٤٦
ژانە سەرێ کە هۆیەکەی با کردن بێ (سردردی کە سببش نفخ معیدە باشد)، (الصداع الناتج من انتفاخ البطن –الغازات-)	١٤٦
ژانە سەرێ کە بەهۆی کاری جنسی و لاوازی ئەعصابەوە بێ (سردردی کە سببش کاری جنس و ضعف اعصاب باشد)، (الصداع الناتج من ضعف الاعصاب او من العملية الجنسية)	١٤٧
ژانە سەرێ کە بەهۆی گەرماوە بێ(سردردی کە در اثر دمای زیاد باشد، (الصداع الناتج من زيادة درجة الحرارة الجو)	١٤٧
ژانە سەرێ کە بەهۆی لێدانەوە بێ (سردردی کە در اثر ضربة خوردگی باشد)، (الصداع الناتج من الضرب)	١٤٧
شەقە سەر، ژانە سەری میگرن واتە لایەکی سەر (میگرن)، (الشقيقة) (Migraine)	١٤٨
سەرگێژە بەگشتی (سرگیجە)، (الدوار او الدوخة) (Dizziness Vertigo,)	١٥٠
سەر ئێشەی کۆن (سردردی درازمدت)، (الصداع المزمن) (Chronic headache)	١٥٠
سەرگێژە کە لە بۆن و دووکەڵ و گەرماوە بێ (سرگیجەی بوی بدو دود و حرارتی زیاد)، (الدوخة بسبب الروائع او الدخان او الحرارة) (Dizziness)	١٥٠
ئارامی ئەعصاب (آرامش اعصاب)، (مهدئات الاعصاب)	١٥١
بۆ بەهێز بوونی مێشك (تقويت مغز)، (زيادة القوى العقلية) (Stamina)	١٥٢
هەوکردن و ورمی پەردەی میشك (مننژیت) (التهاب السعاياو التهاب الدماغ)	١٥٣
هەوکردنی مێشکی منداڵ (ورم مغز بچە) (التهاب الدماغ في الاطفال) (Encephalitis)	١٥٥
پاك كردنەوەی میشکی بۆ گەورە (انفصام الشخصية)	١٥٥
بەهێزبونی بیرو هۆش (تقويت حافظه)، (زيادة القدرة علي التركيز)	١٥٥
بەهێزبونی شت وەرگرتن و لەبیرنەچونەوە (قوای حافظه و ادراك) (زيادة القدرة علي الاستيحاب و تقوية الذاكرة	١٥٦
کۆکە بە گشتی (سرفە)، (السعال) (Cough)	١٥٧
کۆکە ڕەشەو وشکە کۆکە (سیا سرفە)، (السعال الديكى) (Whooping cough)	١٥٩
بەڵغەم و خڵتی سینگ (خلت سینە)، (البلغم او البصاق او التنغم) (Sputum)	١٦٠

بەشی سێهەم ڕووەك و خۆراکی ڕۆژانە

ناوی فارسی: اوکالیپتوس، الك ناوی کوردی: کالیبتۆس، قەڵەم تۆز	٣٣٢
ناوی فارسی: اویشن کوهی، مرزنگوش وحشی ناوی کوردی: هەزبە کێوی، جاترە کێویلە، جاترە شاخی	٣٣٤
ناوی فارسی: انگور فرنگی سیاه، گالش انگور ناوی کوردی: گیا ترێ ڕەشە کێوی، مێوە مارانە	٣٣٥
ناوی فارسی: اوفرازیا، یوفرازیا ناوی کوردی: شادرەوان، چاوڕونە	٣٣٦
ناوی فارسی: افتیمون، شکوفا، زجمول، اکاسبیل ناوی کوردی: شێت گیرە، سوەیل، ئالف پێچ	٣٣٧
ناوی فارسی: انت ناوی کوردی: شویتە کێویلە، شویتە بەرزە، ڕازیانە کێوی	٣٣٩
ناوی فارسی: أسکلارە، مریمی سالفیا ناوی عربی: القصعین، ناعمە، مریمیە	٣٤١
ناوی فارسی: انگور خرس، انگورە دوا ناوی کوردی: ترێ ورچە، هەنگورە دێوی	٣٤٣
ناوی فارسی: انجیرك، شقف، زغاف ناوی کوردی: گیا هەنجیرۆکە	٣٤٤
ناوی فارسی: استراگالوس، گون، اسگراغالیس، خارکتیرا. ناوی کوردی: گوێنی، چەقڵی ئالیك گاجوت، دار کەتیرە	٣٤٥
ناوی فارسی: املە، انولە، تمبر هندی، سنانیر، ارها ناوی کوردی: تمرهندی	٣٤٦
ناوی فارسی: آووکادو. ناوی کوردی: ئۆکادو، هەرمێ تیمساح	٣٤٧
ناوی فارسی: انبە، انبج. ناوی کوردی: مەنگۆ، ئەنبە، ئەنبۆ.	٣٤٩
ناوی فارسی: انجیر، کرار. ناوی کوردی: هەنجیر، هەژیر، درهی.	٣٥١
ناوی فارسی: انگور، رز، تاك. ناوی کوردی: ترێ، هەنور، ئەنگیرا	٣٥٥

ناوی فارسی: انار، درخت انار ناوی کوردی: هەنار، دار هەنار	٣٦٠
ناوی فارسی: آلوبوخارا، گوجه براقانی ناوی کوردی: هەڵوژە رەشە، هەلوژە زەردەی گەورە	٣٦٢
ناوی فارسی: آناناس ناوی کوردی: ئەنەناس	٣٦٤
ناوی فارسی: إسفناج، اسپناخ. ناوی کوردی: سپیەناغ، ئاسیە ناخ.	٣٦٦
ناوی فارسی: باباآدم، باباآدم پرزدار، فیل گوش ناوی کوردی: گوێ فیل بە گەڵای هەوێدار دەگوترێت، گیا هەوێدار، بناوەتۆم، جلگرە،	٣٦٨
ناوی فارسی: بابونه، اقحوا، گل گاوچشم، بابونه رومی، بابونەآلمانی، بابونه گاوی، بابونه بزرگ، برنجا سف، ناوی کوردی: بەیبون، گوڵەحاجیلە، گوڵ مینا، گولاڵەجنانە، چاوگایە، چاوەپشیلە، چەرمێ، چەرمگ	٣٧٠
ناوی فارسی: بارهنگ، بارتنگ، بارشنگ، چهارتخمه، قدومه، بهدانه، خر گوشك، زبان بره ناوی کوردی: ڕەکێشە، ڕاکێشەر، زمانەمەڕ، بارهەنگ، گوێ بزنە، گیا دوپشك، کێلانە گیا	٣٧٥
ناوی فارسی: باد آور، خار مقدس، سپیده ناوی کوردی: بابردەڵە، پشیلۆکە، دڕە دەوا	٣٧٧
ناوی فارسی: بادرنجبویه، بادرنگبویه، وارنگ بو، ترنجان، فرنجمشك. ناوی کوردی: گیا سەودا، پنگە لیمۆ، هەنگ بەر، ترنجۆك، شارپحانە.	٣٧٩
ناوی فارسی: برنجاسف، درمنه، سویلا ناوی کوردی: گیا بەند، شابەنگ، بۆژان	٣٨١
ناوی فارسی: برونل، نعناع چمنی ناوی کوردی: پنگە دەشتی، پنگەکێوی	٣٨٣
ناوی فارسی: بسفایج، سرخس نر، دار چماز ناوی کوردی: ڤژی کەنیشك جەنگەڵی، باوەشێنە گیا، سەفرابەر، نیرۆك	٣٨٥
ناوی فارسی: بطونیاطبی، سنبلەای طبی. ناوی کوردی: جۆرێکی پنگی کێویە، گوڵە دەوا، سونبولە دەوا	٣٨٧
ناوی فارسی: بلوط دم دار، بلوط زمستانی. ناوی کوردی: بەڕوو، داربەڕوو، دارمازوو، داروێڵوو	٣٨٨
ناوی فارسی: بنفشه وحشی، بنفشەمعطر، بنفشەطبی، فرفیر ناوی کوردی: وەنەوشە، بنەوشە، عەتری نەبی	٣٩١

ناوی فارسی: براکلی کلم و گل کلم، کلم بروکسل، کلم دگمەی. ناوی کوردی: جۆرەکانی کەلەم (کەلەم و گوڵ کەلەم).	٤٢٣
ناوی فارسی: برنج، گرنج، اوز ناوی کوردی: برنج، مەرمزە	٤٢٦
ناوی فارسی: پامچال، چشمان گربەها، گوش خرس، توتیا ناوی کوردی: ناڵەکۆك، پرچنە، هاڵە کۆکێ	٤٣١
ناوی فارسی: پنیرك، نان کلاغ، خیرو، کرکو ناوی کوردی: تۆڵەکە، پەپەچەورە، گیا نانەشان، پەنیرۆکە	٤٣٣
ناوی فارسی: پرسیاو شان، پرسیاوش، گیسوپری، پاباریك، نریسی ناوی کوردی: قەیتەران، سیاوەش، ڕدێنە پێغەمبەرە، پرچە جنۆکانە، پرچە پەری	٤٣٥
ناوی فارسی: پونە، پونە کوهی، مرزنجوش وحشی ناوی کوردی: پنگ، پنگی کێوی، پودینە دێمی	٤٣٧
ناوی فارسی: پنبە، جورق، کیلوزە، پنبوق ناوی کوردی: پەمۆ، لۆکە، وڕە، پەمە، پەنبۆ	٤٣٩
ناوی فارسی: پرتقال ناوی کوردی: پڕتەقاڵ	٤٤٠
ناوی فارسی: پیاز، سوخ، سوقان، پیاز معمولی ناوی کوردی: پیاز، پیواز	٤٤٣
ناوی فارسی: پستە، پستا، موسیم، دوگولو ناوی کوردی: فستەق، پیستاش	٤٤٧
ناوی فارسی: پنیر ناوی کوردی: پەنیر	٤٤٩
ناوی فارسی: توس، غان، غوش، تیس ناوی کوردی: توس	٤٥٠
ناوی فارسی: تمبر هندی، خرمای گجرات، املە، خنجە ناوی کوردی: تەمر هیندی، خورما ترشە	٤٥٢
ناوی فارسی: تمشك، تودری، عوسج معمولی، توت شوکی، تورك، تودر ناوی کوردی: تودڕك، دڕو، توراگ، دوو دڕك	٤٥٤
ناوی فارسی: توت فرنگی وحشی ناوی کوردی: گیای توە سوورە کێویلە	٤٥٦

ناوی فارسی: ترنجبین، خارشتر، ترانگبین، مان اسپوزا ناوی کوردی: وشتر خۆرکە، دڕکە ژاڵ، کۆڵەوار	٤٥٨
ناوی فارسی: ترونە، سنجد تلخ، ترمژی، سنجد صحرای، کام، کهام، کاە، چالی، غاسول رومی ناوی کوردی: تیروێ، تەروو	٤٥٩
ناوی فارسی: تودری، قدومەکوهی، ماردرخت، درینە ناوی کوردی: توو دڕگە، شیر ڕێژ، پنجیلە کەشیلە	٤٦١
ناوی فارسی: ترب و تربچە، تربز، فنج، ترب سیاە، ترب سفید ناوی کوردی: توور، ترەوی	٤٦٣
ناوی فارسی: ترە، گندنا، ترە فەرەنگی، ترە سبزی، کوار، توبیان، کندنا، کیلافە، گوارا، گوار ناوی کوردی: کەومر، کەرەسا	٤٦٦
ناوی فارسی: ترە بیابانی، ترە کوهی ناوی کوردی: سیرمۆکە و کوڕادە	٤٦٦
ناوی فارسی: ترەتیزەك، شاهی، کهزك، قرە، جرجیز بستانی ناوی کوردی: تەڕەتولە، تەڕەتیزە، توزەك، تەڕەتورە، دێژن	٤٦٨
ناوی فارسی: توت و شاتوت، توت شامی، توت شراب، توت سفید ناوی کوردی: تووی سپی و شاتوو یان گاتوو، توە شامی، توە قەسپە، تومڕەشە	٤٧٠
ناوی فارسی: توت فرنگی، چیالك، توت زەمینی، شلیك ناوی کوردی: شلێگ، شلیك، توە سورە ئەرزی، تو فەرەنگی	٤٧٢
ناوی فارسی: ترخون ناوی کوردی: ترخون، تونە گیواو	٤٧٣
ناوی فارسی: تخم مرغ ناوی کوردی: هێلکە	٤٧٤
ناوی فارسی: ثعلب، سەبرگ، سالپ، برادر کوژە ناوی کوردی: سالمە، برا کوژە، گۆڕاڵە مێرگە	٤٧٥
ناوی فارسی: جو دوسر ناوی کوردی: جۆ کێویلە، جۆ شامی، جۆ دوو سەرە، یەوە ڕۆمی	٤٧٦
ناوی فارسی:جعفری، واپلیم، کرفس مقدونی، مایدانوس ناوی کوردی: جەعفەری، مەعدەنوس، شانۆکە باخی	٤٧٨
ناوی فارسی: جو، جو معمولی ناوی کوردی: جۆ، یەوە	٤٨٠
ناوی فارسی : چای کوهی، هزار چشم، هوفاریقون، دازی رومی ناوی کوردی: سك سارێژ، چا کێویلە، گوڵەبا، هەزار چاوە	٤٨٣

ناوی فارسی: چایی، شایی، گیاه چا ناوی کوردی: چا، چای	٤٨٥
چایی سەوز	٤٨٧
ناوی فارسی: چای ترش، چای قرمز، چای سرخ، چای مکی ناوی کوردی: چایی مکی، چای ترش، چای سور	٤٨٨
ناوی فارسی: چغندر، لبو، سلق لبو ناوی کوردی: چەوەندەر، چۆنەری، چەنەوەر، سلقە سووره	٤٨٩
ناوی فارسی: حنضل، هندوانه ابوجهل، تلخك، هندوانه سگی، هندوانه تلخ، کبست، خربزه روباه ناوی کوردی: کاڵەکە مارانە، گوژاڵك، کاڵەکە سەیە، شەمامە تاڵە	٤٩١
ناوی فارسی: خطمی، گل عجایب، گل خیرو، گیموو، فلوردو گیمو ناوی کوردی: گوڵە هێرۆ، هیندی، گوڵی هەرمەڵە، هێرۆ دێمەکار	٤٩٢
ناوی فارسی: خاکشیر، خاکشی، خبه، شلم، شلم بی، خاکشور، شقرك، سرون، شفترە ناوی کوردی: خاکشیر، شیرین تەڕە	٤٩٥
ناوی فارسی: خارخاسك، پیکل، کوهەك، خارسه گوش، خارکوهك، خرخاسك ناوی کوردی: پێ کوڵە، پێگوڵ، پەیکوڵ، دڕە سوچە، کونجرە، پەیکۆڵی	٤٩٧
ناوی فارسی: خردل سیاه، خردل وحشی ناوی کوردی: ڕەشە خەرتەلە، وتونە گیا، شاتەڕە دێمی	٤٩٩
ناوی فارسی، خرفه، تورك، پرپهن، بقله، فرفج، پرپین، فرفین ناوی کوردی: پرپرە، پەڵپینە، پلاو تەنوری، پەڵێن	٥٠٠
ناوی فارسی: خرما ناوی کوردی: خورما	٥٠٢
ناوی فارسی: خربزه، خربوزه ناوی کوردی: کاڵەك، گندۆرە	٥٠٥
ناوی فارسی: خیار ناوی کوردی: خەیار، ئاروێ	٥٠٦
ناوی فارسی: دارچین، انتی بیوتیك طبیعی، تج، دارصینی، سلیخه ناوی کوردی: دارچینی، دژە پیری	٥٠٩
ناوی فارسی: دم اسب، علف هفت، بند، امسوخ ناوی کوردی: گیا کلکه ئەسپ، خون، گیا حەوت گرێ، فیزۆك	٥١٢

ناوی فارسی: ذرت، بلال، علس، جاورس هندی، گندم ترکی، جوادی، گندوم مکه، جوورومی ناوی کوردی: گەنمە شامی، گوڵە کابە، گوڵە دان	٥١٤
ناوی فارسی: رازیانه، رازیاغ ناوی کوردی: ڕازیانە، مار دۆست	٥١٧
ناوی فارسی: روناس، رودك، سورچاه، پاس کوه، دودانگ، فوه ناوی کوردی: ڕوناس، شیرپەنیر، ڕەنگە بەن، ڕۆنە ڕیس	٥٢٠
ناوی فارسی: ریوند، ریباس، ریواس ناوی کوردی: ڕێواس، ڕێواس چەرمگ، ڕێواوچۆ	٥٢٢
ناوی فارسی: ریحان، سپرغم، صعترهندی، ترنجان، بازیلیك، فلکور، اسپرهم ناوی کوردی: ڕیحانە، بۆن نەبی، ڕیحانە ڕەشە، ڕیحانە سپی، ڕیحانە وردە	٥٢٤
ناوی فارسی: زوفا، گل پونه، نعناع چیمنی ناوی کوردی: زڵفان، پیرەژنە، گیا زوڵفە	٥٢٧
ناوی فارسی: زیره، ، شا زیره، زیره سبز، زیره سیاه، زیره سفید، زیره کرمانی ناوی کوردی: زیرە، زیرین، کومین، زیرەی ڕەش ، زیرەی سەوز، زیرەی سپی	٥٢٩
ناوی فارسی: زرد چوبه، هرد، فرمباد، ضرمباد ناوی کوردی: زەردە چێوە، ڕەهازەر، ژەر ژووە	٥٣٢
ناوی فارسی: زرشك، زارچ، اقرار ناوی کوردی: زرشك، سەرچك، دڕکەزی، کشمیش کەوڵی، هەنگورە دێمی	٥٣٤
ناوی فارسی: زعفران، بخوان، رخون، صفران، سانران ناوی کوردی: زەعفەران، زەفیروو، زەردی باغی	٥٣٦
ناوی فارسی: زنجبیل، زنجبیل شامی، زنجیل، جربیل، چلر ناوی کوردی: زەنجەبیل، زەنجەفیل، هەلەزە، خەرواش، سمڵ	٥٣٩
ناوی فارسی: زردآلو، خوبانی، نوری، شکرپاره، اغچه نبات ناوی کوردی: قەیسی، شلانە، مژمژە، هیرۆك، زەردالی	٥٤١
ناوی فارسی: زیتون، کلکم، کلکام ناوی کوردی: زەیتون، داری ئاشتی	٥٤٣
ناوی فارسی: سنبل الطیب، علف گربه، سنبل کوهی، الریان، ناردین، حب الحصافیر ناوی کوردی: سونبولی جوان، سمڵە تیف، ئەشەد بۆ، گیا پشیلە، ئاوڕێژە، خەوخۆشە، ڕیشە دەرمانە، ڕیخەداروو	٥٤٥
ناوی فارسی: سرخ ولیك،خارسپید ناوی کوردی: گۆیژە بەراو، گۆیژە سوور، گۆیژە شیرنە	٥٤٩

ناوی فارسی: سیاه دانه، سیاه تخمه، شونیز، سیاه سنوخ ناوی کوردی: ڕەشکە، سیاوڵە، هەبڕەشك، بۆن دۆ	٥٥١
ناوی فارسی: سوسنبر، سیسنبر، آویشن واقعی، نعنا فلفلی ناوی کوردی: جاترە کێویلە، سیس عەمر،	٥٥٥
ناوی فارسی: سنامکی، دیدوال، نیل تاك، سواخور، کاسپیند ناوی کوردی: سینەمەکی، سەنامەکی، سنا	٥٥٦
ناوی فارسی: سنجد، چوب دانه، عبیده بادام، پستانك، ایده، نقده ناوی کوردی: سنجو، سرینچك، ئاردگن، سنجەی	٥٥٨
ناوی فارسی: سرکه، سرکه انگور، سرکه سفید، سرکه سرخ ناوی کوردی: سرکەی ترێ، خەل، سرکەی سپی، سرکەی سور	٥٥٩
ناوی فارسی: سبوس غلات، سبوس گندم، سبوس برنج، سبوس جو ناوی کوردی: سۆ، توێکڵی گەنم و جۆ و برنج	٥٦١
ناوی فارسی: سقز، قندرون، ادامس کلخان، عزه، سحوز، بیریزه، چاتلانتوش ناوی کوردی: بنێشت، وێژەن، ژاژکە، سمغی دارەبەن، جاچك	٥٦٢
ناوی فارسی: سکنجبین، سکنگبین ناوی کوردی: شەربەتێکی خەستی سرکە و شەکرە	٥٦٤
ناوی فارسی: سماق، سماقیل، سماك، سماق دباغین ناوی کوردی: سماق ، ترش، سپوك، سفوك	٥٦٥
ناوی فارسی: سیب، أسیب، سەك، سیف، هسی ناوی کوردی: سێو، سام، سێف، سێڤ	٥٦٦
ناوی فارسی: سیب زمینی، ئالو مکلم ناوی کوردی: پەتاتە، کارتێنە، کرتوپ، کرکرۆك، ڕتاخ	٥٦٩
ناوی فارسی: سیر، ایل، اسکندروس، الیوم، فوم ناوی کوردی: سیر، سیرمۆك، بەدبۆ باشە	٥٧٢
ناوی فارسی: شاه بلوط، بلوط هندی، بلوط الملك، قسطل هندی، ابو فروه ناوی کوردی: شابەڕو، بەڕوە زستانە. بەڕوە خڕە، بەڕوە خاسە، کەستانە، قسقە،	٥٧٥
ناوی فارسی: شاه تره، تلخی، معرب، خومتر، هلیانه، بویه، چیدون، خاص تره، شوتره، بسیه ناوی کوردی: شاترە، شاتەرە، خوێن پاڵێن، چارە چەقیلە، شیرین تەرە	٥٧٧
ناوی فارسی: شاه پسند طبی، شاه پسند وحشی، دم گاوی، اسپرین طبیعی. ناوی کوردی: تەوقە گوڵ، گیا دەرمانە، گوڵە شا پەسەند	٥٧٩

ناوی فارسی: شنبلیله، اقبال، خولبه، سنبليز، فرقه، سيلمز، هلوه، شملی ناوی کوردی: شملّی، جەوينج	٥٨١
ناوی فارسی: شيرين بيان، مزو، ريشه بويانه، چوب ازار، کليس ناوی کوردی: مێکوك، بەلەك، ڕەگە شەکرە، هەکوك، حەليم	٥٨٣
ناوی فارسی: شکرتيغال، تيهال، تران، خارشکر، ژوماکيوس ناوی کوردی: کەرتەشی، دڕکە گورزە، شەکرە دڕکە	٥٨٧
ناوی فارسی: شاهی آبی، روکا، علف چشمه، بهقان، سلما چو، کورتين، دردير بيابانی ناوی کوردی: کوزەڵە، بەريەمێ، گوزەڵە ئاوی	٥٨٨
ناوی فارسی: شير ناوی کوردی: شير	٥٨٩
شەربەتەکان	٥٩١
ناوی فارسی: شلغم، شلم، لفت، بوشاد، برشاو ناوی کوردی: شێلم ، ترپۆکە، تيتو، تينۆك، شەلەم	٥٩٢
ناوی فارسی: شبت، شويد، شوت، سود، انتون، نسويت، شويگرو ناوی کوردی: شويت، دۆوراخ، دۆراخ	٥٩٤
ناوی فارسی: صنوبر لرزان، نەوژ ناوی کوردی: سنەوبەر نەرمە، سنەوبەر لەرزان، ناز، نازين، ناژوو، ناجوو، پەڵك، نەوز	٥٩٦
ناوی فارسی: صبر زرد، چادروا، اوزا، الوئيس، صبارا ناوی کوردی: سەپان ترێنە، تاڵی شاری، هەزاوا	٥٩٧
ناوی فارسی: صمغ عربی، برغند، کيکر، کم عربيك، ازدو تازی ناوی کوردی: گوژە عەرەبی، جەوگە حيجازی، بنێشتە عربی	٥٩٩
ناوی فارسی: عاقرقرحا، اکرکرا، تاغيند ست ناوی کوردی : گوڵە دەوری، ڕەگە ڕوتە، دەرمانە ئازار، گوڵە ئێش	٦٠٠
ناوی فارسی: علف هفتبند، هزاربند، هفت بند مرغان ناوی کوردی: پێ چۆلەکە ، سيچکە، گيا گرێ چك، دوو گوێ بەرخ، گرێچکە	٦٠١
ناوی فارسی: غازياغی، کلاغ پا، پای غازی، قازياقی ناوی کوردی: قازياخە، پا قازە، قازيانە، لێفە شرە، قازياوە	٦٠٣
ناوی فارسی: عروسك پشت پرده، تاج ريزی، اسفويد، الوبالوی زمستانی، گيلاس جهودان ناوی کوردی: بوکی پشت پەردە، ترێ ڕيوی، سەگە ترێ، ئاڵوباڵوی زستانی، گيا زەنگوڵە، گوڵدن بێری، گەزۆکە	٦٠٥
ناوی فارسی: علف جارو، خلنگ ناوی کوردی: گياگەسکە	٦٠٧

ناوی فارسی: علف گربە دشتی ناوی کوردی: عەترە پشیلە، مار ڕەتێن، گوڵە خەو	٦٠٨
ناوی فارسی: عناب، زوزوب، اون ناف، سنجد جیلان، کندر، سیب کوهی، شیلانە، شیلانك ناوی کوردی: عەناب، ونوو، سوراڤ، شیلان، عەناو، سنجی	٦٠٩
ناوی فارسی: عدس، مرجومك، نرسك، نشك ناوی کوردی: نیسك، نژو، نووژی، نیژك، مەڕجو	٦١١
ناوی فارسی: عسل، شهد، نوش، انگبین، نوشاب انبیاء ناوی کوردی: هەنگوین، کوتمفر، هەنگڤ، هەسەڵ، هەنگەمین	٦١٢
ناوی فارسی: فلوس، خرنوب هندی، خیا چنبر، سیال، چونتور، کردلە، کریال، خیارزە ناوی کوردی: فلوس، شارۆخ، خیار شینگ، ترۆزی دەرمانی، چەمەرە خەیار	٦١٥
ناوی فارسی: فلفل، بوبر، بیبر، پلپل ناوی کوری: بیبەر	٦١٧
ناوی فارسی: فندق، بندق، فیزاك، جلوز ناوی کوردی: فندوق، بندوق، کەلوز، فنۆق	٦١٨
ناوی فارسی: قارچ، کارچ، کلاە دیوان، سماروغ، چترمار ناوی کوردی: کارگ، هەلچی، قارچك، کوارگ، کفارك، کومبەلۆك	٦١٩
ناوی فارسی: قهوە، قاوا ناوی کورد: قاوە، قەڤە، قەهوە	٦٢١
ناوی فارسی: کتان، بزرك، تخم کتان، الس، فارف، مسلج ناوی کوردی: کەتان، تۆو کەتان، لۆکە کێوی، گیا هەڵاوە	٦٢٢
ناوی فارسی: کندر، لبان، لوبان ناوی کوردی: کندر، کوندر، بنێشتە عومانی، دارە دڕکاوی، صمغە گەرمێنی	٦٢٥
ناوی فارسی: کاسنی، قاصدك، هندوبا، هندبید، ئاندیو، امیرون ناوی کوردی: تاڵیشکە، با بردەڵە، چەقچەقی، جەوائۆ، گیا کەو	٦٢٧
ناوی فارسی: کنگرك کوهی، آرتیشو، کنر بستانی، پوار، خربج، کنگر خر، ترە فرنگی ناوی کوردی: کەنگرە کەرە، کەنگری بەهاری، دڕەبا، قنگرۆك، دڕکە پۆش، کەنگرە بزنە، دڕە هەرێ	٦٣٠
ناوی فارسی: کاهو، کوك، خاس ناوی کوردی: کاهو، مارول، کێور، کیدەر، کیوەر	٦٣٣
ناوی فارسی: کدو خورشی، کدو حلوای، کدو زرد، کدو تنبل ناوی کوردی: کولەکە، کدو، کولەکە پایزە، کولەکە زەردە، کولەکە گایە، کولەکە دێمی، کولەکە شێتە،	٦٣٥

ناوی فارسی: کنجد، جلجلان، سمسم ناوی کوردی: کونجی، کنجو، کونجەیە	٦٣٩
ناوی فارسی: کرفس، کرسب، کرفس خورشتی، کرفس سفید ناوی کوردی: کەرەوز، کەرەوزی چێشت، کەرەوزە گەورە، کەرەس، کەرەوزی سپی،	٦٤١
ناوی فارسی: کنگر، ارتیشو، کنگر خورشی ناوی کوردی:کەنگر، قەنەری، قەنگرۆك	٦٤٢
ناوی فارسی: کاکائو، لوز هندی ناوی کوردی: کاکاو، کاکە ئو، کاکاهو، کاکائو	٦٤٣
ناوی فارسی: گل نسترن ناوی کوردی: شیلان ، گول پەرژین، گوڵە سەیە، گوڵ پێنج پەڕ	٦٤٥
ناوی فارسی: گل قند، گل انگبین ناوی کوردی: گوڵ شەکر، گوڵ بەهەنگوین	٦٤٧
ناوی فارسی: گل قاصدك، خبر اور، کاسنی بری ، هند بابری ناوی کوردی: تاڵیشکە دێمە کارە، پشیلە پایزە، گوڵ خەبەر هێن	٦٤٩
ناوی فارسی: گل گاو زبان، حمهم، فورو دوبوردا، دیم هاج، گوزبان، بوراش، گودار، ساق حمام ناوی کوردی: گوڵی زمانەگا، گۆزەروان، چاو ڕۆگە، گوڵ گەوزوان، هۆرمز	٦٥٢
ناوی فارسی: گزنە، گزنەکبیر، گزنەدوپایە، أنجرە، هورتیکد، گزنگ، گزما، گزگز، گزنە درشت، هورتیکە، کجیت ناوی کوردی: گەزگەزکە، گەسك گەسکە، گەزنە زەردێ، گەزنە سپی، گەزنە چەرمگ	٦٥٥
ناوی فارسی: گل سرخ، گل محمدی، صدپر، گل گلاب، فلورو دوز، گل صدبرگ، رودا، روزا، روز روژ، سوری ناوی کوردی:گوڵە باغ، گوڵی سوور، گوڵی گولاوێ، گوڵ باخی، ولە مەغمەڵە، گوڵ محمدی	٦٥٩
ناوی فارسی: گز، قندول، عراقا، دیشیولقون ناوی کوردی: دار گەز، سۆڵەدار، شویتەدار، چاری گەز	٦٦٢
ناوی فارسی: گردو، گیرتکان، ووز، قز، چوئیس، چارمغز ناوی کوردی: گوێز، گیز، گردەکان، وەزی	٦٦٤
ناوی فارسی: گازو، بادام هندی، پستە هندی ناوی کوردی: گازۆ، بادامە هیندی، بادامە خوارە	٦٦٧
ناوی فارسی: گیلاس، گیلە بند، الوکك، هلا، هلدانە، سیاە هلی ناوی کوردی: گێلاس، هەڵوژە یابانی	٦٦٨
ناوی فارسی: گشنیز، کوریاندر، کسیدە، چشنیز، قیترە، گشنج، کتمر، جعفری چینی ناوی کوردی:گژنیژ، تاوڵی، تاوڵە، بەنارۆمی، گشنیز	٦٦٩

ناوی فارسی: گلابی، شاه میوه، شاه امرود، حسینی، عباسی، خوز، ابروج، سیبری، اجاس ناوی کوردی: هەرمێ، هەمرۆ، مرۆ	٦٧١
ناوی فارسی: گریپ فروت، گراپ، پامپۆلۆس، حسینقلی خان، پرتقال امریکای ناوی کوردی: سندی، پرتەقاڵە عەریبەن پرتەقاڵە تاڵە	٦٧٣
ناوی فارسی: گوجە فرنگی، تماتە، باذنجان قرمز، میوە گرگ، تمات، گوجە سرخ ناوی کوردی: تەماتە، باینجان سور	٦٧٦
ناوی فارسی: گوشت ناوی کوردی: گۆشت	٦٧٧
ناوی فارسی: گندوم، درخت ادم ناوی کوردی: گەنم، بژێو، دار ئادەم	٦٧٨
ناوی فارسی: لوبیا سبز، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، چشم بلبلی، لوبیا بلدی، لوبیا ریزە، لوبیا گل، ناوی کوردی: لۆبیا سەوز، فاسۆلیای سپی، فاسۆلیای سور، فاسۆلیاخەت خەت، ماشە سپی، چاو بولبولی	٦٨٠
ناوی فارسی: چشم بلبلی. ناوی کوردی: ماشە سپی	٦٨١
ناوی فارسی: لیمو، لیمو عمانی، لیمو شیشە ناوی کوردی: لیمۆ، لیمۆ ترش، لیمۆ بەسرای، لیمۆ عمانی، لیمۆی وشك	٦٨٢
ناوی فارسی: مرزنگوش، مرزنجوش، گوش موش، مردگوش، دونامروا، سومەق ناوی کوردی: مەزرنجۆش، چەویر، گوێ مشك، هەزوێ ئاوی، مەرزنگۆش، گۆشە مڵە، هەزبێ باغی	٦٨٥
ناوی فارسی: مومیا، مومیائی، مومیایی، خوپخین ناوی کوردی: جەوهەری شاخ، شیری شاخ، جەهوی شاخی	٦٨٧
ناوی فارسی: مصطکی، ورماس، رماست، کیە، ماستیك، علك رومی، کندر رومن ناوی کوردی: جەهوی دارێکە وەك بنێشت وایە، مەستەکی، مەسکی، مەسەکی، بنێشتە رۆمی	٦٨٩
ناوی فارسی: مرزە، اسن، اشن، اویشن بستانی، ئاویشن شیرازی، کلکلیك، پرشم ناوی کوردی: گیا نانە، جاترەی ماڵی، جاترەی بەراو، مەرزە، جاترە تیژە، نانە تیژە، جاترە باریکە	٦٩٠
ناوی فارسی: میخك، قرنفل، ژیرف، لونك، میخك داروی، عرینواس، ورمادان، میوخك چینی، میخك هندی ناوی کوردی: میخەك	٦٩٣

ناوی فارسی: موز، بنان، کیله، کنجیال هندی ناوی کوردی: مۆز، هەنجیر باوا	٦٩٤
ناوی فارسی: ماش، دحریح، عدیسه، غان داواشی ناوی کوردی: ماش، ماشه ڕەشە.	٦٩٦
ناوی فارسی: مربا ناوی کوردی: مرەبا	٦٩٧
ناوی فارسی: نعنا، نعناع، زیرفون، تیول، هزار پایه، یارپوز، نعنع ناوی کوردی: نەعنا، پونگ، پنگ، نانا، قوتە، نەعنا باغی	٦٩٨
ناوی فارسی: نرگس، قدحی، نارسیس، نرجس، نرگس هفت زرد ناوی کوردی: نێرگس، نێرگز، نەریس، زەریم	٧٠٠
ناوی فارسی: نارگیل، بادنج، نارجیل، جوز هندی ناوی کوردی: گوێزهندی، نەرگیل، نەلگیر، نارجیل، نارگیل، کەشکۆڵ	٧٠١
ناوی فارسی: نخود، نخود رسمی، نخود چی، نخود وحشی، نخود کوهی ناوی کوردی: نۆك، نومیه، نخه، نوخوت، هولێره، لەبلەبی، شۆقل، نۆهك، دانوکه، گاگۆز، شوول، نەها، نوخه	٧٠٤
أ- ناوی فارسی: نون، نان ناوی کوردی: نان ب- ناوی فارسی: نشاسته ناوی کوردی: نیشاسته	٧٠٦
ناوی فارسی: وانیل، وانیله ناوی کوردی: وانیل، ڤانیلا، وانیلا	٧٠٨
ناوی فارسی: هل، حیل، هال، هال بوا، دانه ها بهشتی، قاقله صفار، قاقله انتی، خیربوا، حمامل، هیل بوا ناوی کوردی: هێل، حل، هل، هێل قورابی	٧٠٩
ناوی فارسی: هلیله سیاه ناوی کوردی: هەلیلەی ڕەش ناوی فارسی: هلیله کابلی ناوی کوردی: هەلیله کابولی، هەلیله هیندی	٧١١
ناوی فارسی: هلیله زرد، هرور ناوی کوردی: هەلیلەی زەرد	٧١٢
ناوی فارسی: هلو، پرسیك، پرسیکم، اشتالو، هشتالوو، پرسیکا، شفتالو، هول، پشمالو ناوی کوردی: خۆخ، هەشتالو، شەفتالو	٧١٣



لاپەرە ۳۰۹

ف: أويشن ك: جاترە



لاپەرە ۳۱۲

ف: اوسطوخودوس ك: شا ريحانە



لاپەرە ۳۱۵

ف: أفسنتين ك: گيا خاو



لایەرە ۳۱۷

ف: أنغوزە ك: كەما زەرد



لایەرە ٣١٨

ف: انجبار ک: مارەوڵە



لایەرە ٣٢٠

ف: أذريون ک: هەمیشە بەهار



لایەرە ٣٢١

ف: اسفند ک: ئیسفەند



لایەرە ٣٢٣

ف: أقطی سیاه ک: گێژە گیا



لایەرە ٣٢٨

ف: أكليل الملك ك: كەنێرە



لایەرە ٣٢٩

ف: اكليل كوهی ك: گەڵا پەژم



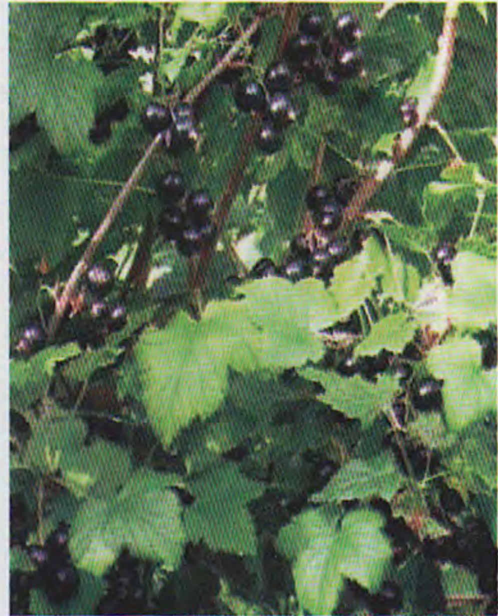
لایەرە ٣٣٠

ف: أنيسون ك: ڕازیانە ڕۆمی



لایەرە ٣٣٤

ف: اویشن کوهی ك: هەزبە کێوی



لاپەڕە ٣٣٥

ف: أنگور فرنگی سیاه ك:تری ڕەشەی كێوی



لایەڕە ٣٣٦

ف: أوفرازیا ك: چاوڕونە



لاپەڕە ٣٣٧

ف: أفتیمون ك: شێت گیر



لایەڕە ٣٣٩

ف: انت ك: جۆرێكی ڕازیانەیە



لایەرە ٣٤١

ف: أسكلارە ك: ڕیحانە كێوی



لایەرە ٣٤٢

ف: أنگور خرس ك: ترێ ورچە



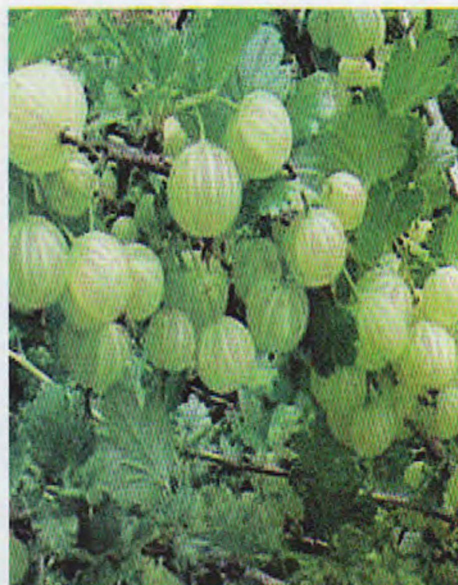
لایەرە ٣٤٤

ف: انجیرك ك: گیا هەنجیرۆكە



لایەرە ٣٤٥

ف: استراگالوس ك: گوێنی



لایەرە ٣٤٦

ف: املە ك: تمرهندی



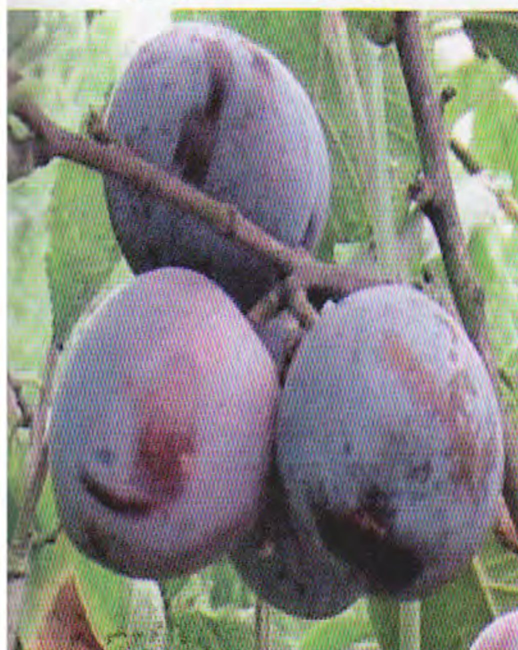
لایەرە ٣٤٧

ف: أووكادو ك: ئوكادو



لایەرە ٣٤٩

ف: انبە ك: مانگۆ



لایەرە ٣٦٣

ف: الوبوخارا ك: هەلوژەی رەش



لایەرە ٣٦٨

ف: بابادم ک: گیا هەوێدار



لایەرە ٣٧٠

ف: بابونە ک: بەیبون



لایەرە ٣٧٥

ف: بارهەنگ ک: ڕەکێشە



لایەرە ٣٧٧

ف: باداور ک: بابردەلە



لاپەرە ٣٧٩

ف: بادرنجبویە ک: گیا سەودا



لاپەرە ٣٨١

ف: برنجاسف ک: گیا بەند



لاپەرە ٣٨٣

ف: برونل ک: پنگە دەشتی



لاپەرە ٣٨٥

ف: بسفایج ک: قژی کەنیشک



لاپەرە ٣٨٧

ف: بطونیا طبی ك: جۆرێکی پنگە



لاپەرە: ٣٨٨

ف: بلوط ك: بەڕو



لاپەرە ٣٩١

ف: بنفشە ك: وەنەوشە



لاپەرە ٣٩٣

ف: بنفشە سەرنگ ك: وەنەوشە سێ رەنگ



لاپەرە ٣٩٤

ف: بوكاژ ك: گیا بەردشكێن



لاپەرە ٣٩٥

ف: بولاغ اوتی ك: جۆرێكی كوزەڵەیە



لاپەرە ٣٩٦

ف: بومادران ك: بێژان



لاپەرە ٣٩٨

ف: بید گیا ك: رەشە گیا



لاپەرە ٤٠٢

ف: بید مشك ك: شابی



لاپەرە ٤٠٣

ف: بامبو ك: بامبو



لاپەرە: ٤٢٣

ف: بروكلی و كلم ك: كەلەم



لاپەرە ٤٣١

ف: پامچال ك: ئاڵەكۆك



لاپەرە ٤٣٣

ف: پنیرك ك: تۆڵەکە



لاپەرە ٤٣٥

ف: پرسیاوشان ك: قەیتەران



لاپەرە ٤٥٠

ف: توس ك: توس



لاپەرە ٤٥٤

ف: تمشك ك: تودرك



لاپەرە ٤٥٦

ف: توت فرنگی وحشی   ك: توی كێوی



لاپەرە ٤٦١

ف: تودری   ك: تودرکە



لاپەرە: ٤٧٣

ف:ترخون   ك:تەرخون



لاپەرە ٤٧٥

ف: ثعلب   ك: سالّمە



لاپەرە ٤٧٦

ف: جۆ دوسر   ك: جۆ کێویلە



لاپەرە ٤٨٣

ف: چای کوهی ك: سك سارێژ



لاپەرە: ٤٨٨

ف: چای ترش   ك:چای مەکی



لاپەرە ٤٩٥

ف: خاکشیر   ك: خاکشیر



لاپەرە ٤٩٧

ف: خارخاسك   ك: پێ كوڵە



لاپەرە ٤٩٩

ف: خردل سیاه   ك: خەرتەلە



لاپەرە ٥١٢

ف: دم اسپ   ك: كلكە ئەسپ



لاپەرە ٥٢٠

ف: روناس   ك: ڕوناس



لاپەرە: ٥٢٢

ف: ريوند ك: ڕێواس



لاپەرە ٥٢٧

ف: زوفا ك: زلّفان



لاپەرە: ٥٣٤

ف: زرشك ك: زرشك



لاپەرە: ٥٣٦

ف: زعفران ك: زەعفران



لاپەرە: ٥٣٩

ف: زنجبيل ك: زەنجەبیل



لاپەرە ٥٤٥

ف: سنبل الطيب ك: سونبولی جوان



لاپەرە ٥٤٩

ف: سرخ وليك ك: گۆیژە بەراوە



لاپەرە ٥٥٥

ف: سوسنبر ك: جاترە کێویلە



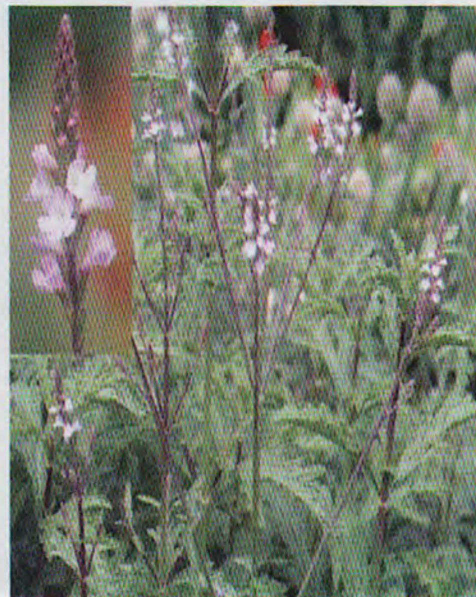
لاپەرە ٥٥٦

ف: سنامکی ك: سینەمەکی



لاپەرە ٥٧٧

ف: شاه تره ك: شاترە



لاپەرە ٥٧٩

ف: شاه پسند وحشی ك: تەوقە گوڵ



لاپەرە: ٥٨١

ف: شنبلیله ك: شمڵی



لاپەرە ٥٨٣

ف: شیرین بیان ك: مێكوك



لاپەرە ٥٨٧

ف: شكرتیغال ك: كەرتەشی



لاپەرە ٥٨٨

ف: شاهی ابی ك: كوزەڵە



لاپەرە ٥٩٦

ف: صنوبر لرزان ك:سنەوبەر لەرزان



لاپەرە ٥٩٧

ف: صبر زرد ك: تاڵی شاری



لاپەرە ٦٠٠

ف: عاقرقرحا ك: گوڵە دەروی



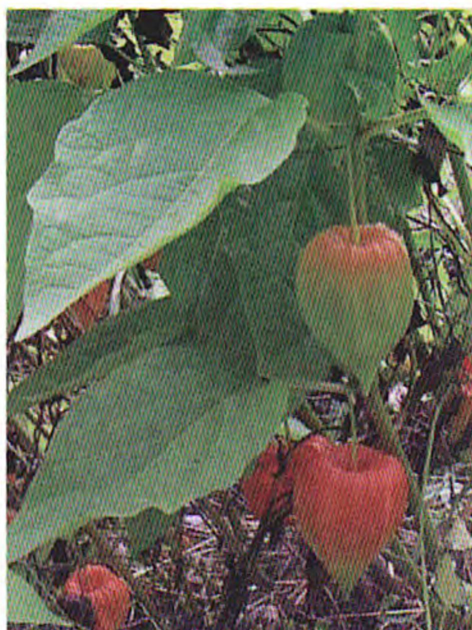
لاپەرە ٦٠١

ف: علف هفتبند ك: پێ چۆڵەکە



لاپەرە ٦٠٣

ف: غازیاغی ك: قازیاخە



لاپەرە ٦٠٥

ف: عروسك پشت پرده   ك: ترێ ڕێوی



لاپەرە ٦٠٧

ف: علف جارو   ك: گیا گەسکە



لاپەرە ٦٠٨

ف: علف گربه   ك: عەترە پشیله



لاپەرە: ٦٠٩

ف: عناب   ك: عەناب



لاپەرە: ٦١٥

ف: فلوس ك: خرنـدوب هندی



لاپەرە ٦٢٢

ف: كتان ك: كەتان



لاپەرە ٦٢٥

ف: كندر ك: كندر



لاپەرە ٦٢٧

ف: كاسنی ك: تاڵیشكە



لاپەرە ٦٣٠

ف: کنگر کوهی ک: کەنگرە کەرە



لاپەرە ٦٤٥

ف: گل نسترن ک: شیلان



لاپەرە ٦٤٩

ف: قاصدك ک: تاڵیشکە دێمی



لاپەرە ٦٥٢

ف: گاوزبان ک: زمانەگا



لاپەرە ٦٥٥

ف: گزنە ك: گەزگەزکە



لاپەرە ٦٥٩

ف: گل سرخ ك: گوڵە باخ



لاپەرە ٦٦٢

ف: گز ك: دارگەز



لاپەرە: ٦٦٧



لاپەرە: ٦٦٨

ف: گیلاس ک: گێلاس



لاپەرە:٦٦٩

ف: گشنیز ک: گژنیژ



لاپەرە ٦٨٥

ف: مرزنگوش ک: مەزرنجۆش



لاپەرە ٦٩٠

ف: مرزە ک: جاترەی ماڵی



لاپەرە ٦٩٢

ف: میخك　　ك: میخەك



لاپەرە ٧٠٠

ف: نرگس　　ك: نێرگس



لاپەرە: ٧٠١

ف: نارگیل　　ك: گوێز هیندی



لاپەرە: ٧٠٩

ف: هل　　ك: هێل



لاپەرە ٧١٩

ف: یونجە ک: وێنجە



لاپەرە ٧١١

ف: هلیلە ک: هەلیلە





لاپەرە ٥٥٨

ف: سنجد ک: سنجو

بەرهەرمە چاپکراوەکانم

(١)کتێبی سروشت و تەندروستی

(٢) کتێبی نهێنیە گرنگەکان بۆ بەختەوەری ژیان

(٣) کتێبی چارەسەری نەخۆشی بەدەرمانی سروشتی

(٤)کتێبی بەهێزکردنی توانای بیرکەوتنەوە بەدەرمانی سروشتی

(٥) بەرهەمی چاپ نەکراو، کتێبی فەرهەنگی سروشت:

فەرهەنگی سروشت بۆ ڕووەکی دەرمانی و ناساندن و سوودو زیانیان لەگەڵ پێکهاتەی کیمیایی و چۆنیەتی سود وەرگرتنیان و وێنەی گوڵ و گیا و دارەکان،بە پشتیوانی خوا لە داهاتوودا دەکەوێتە دەستی خوێنەری ئازیز، ئەم فەرهەنگە ناوی ڕووەکەکان بەزمانی فارسی و کوردی و عەرەبی و تورکی و ئینگلیزی و لاتینی و بۆ هەندێکیان بە فەڕەنسی و بەزمانی ناوچەیی و خانەوادە و تیرەیان و زۆرێك لە پێناسە و وولآت و مێژووی دۆزینەوەیان.

خوای گەورە یارمەتیمان بدات بۆزیاترخزمەتکردن بە هاوزمانان و بەکتێبخانەی کوردی.

صالحی سروشت ٢٠١٣ هەولێر.



باڵێلان/قەڵادزێ (١٩٥٢)

هەولێر (٢٠١٣)

چون عمر ما بدين جهان پايدار نيست

براى دوستان بهتر از عكس يادگار نيست

***

لەبەر ئەوەی تەمەنمان تا سەر نیە

یادگارمان بۆ دۆستان لەوینە باشتر نیە